

Opinnäytetyö (YAMK)

Kulttuuriala, Kulttuurihyvinvointi

2024

Timo Miettinen

Kauhusta katarsikseen

– Kauhuelokuva tunne-elämän tulkkina



Opinnäytetyö (YAMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakolu

Kulttuuriala, Kulttuurihyvinvointi

2024 | 69 sivua

Timo Miettinen

Kauhusta katarsikseen

Kauhuelokuva tunne-elämän tulkkina

Tämä opinnäytetyö on kulttuurihyvinvointipalvelun kehittämiseen tähtäävä tutkielma, jossa tarkastellaan kauhuelokuvaa mielen hyvinvointia ja itse-tuntemusta edistävänä kokemuksena. Tietoteoreettisena tavoitteena oli teoriaperustan luominen käytännön työskentelylle, ja empiirisenä osana työpajatyöskentelymenetelmän omakohtainen kokeilu ja reflektointi.

Tutkielman tuloksena syntyi työpajatyöskentelyn prototyyppi, jonka teoreettisena perustana on Mathias Clasenin muotoilema uhkasimulaatio-teoria: kauhuelokuvat valmentavat katsojaa käsittelemään tosielämän pelottavia ja ahdistavia kokemuksia.

Työpajatyöskentely aloitetaan provosoimalla tunnekokemus katsomalla lyhytelokuva, ja sen pohjalta työstetään omaan kokemusmaailmaan pohjautuva digitarina tai lyhytelokuva. Kokemusperäisenä avainkäsitteenä on katarsis, jonka erilaisia tulkintatapoja tarkasteltiin. Uhkasimulaatio-teorian perusteella katarsis tulkittiin tunteiden purkautumiseksi ja sietokyvyn vahvistumiseksi.

Asiasanat:

elokuva, kauhuelokuva, katarsis, kulttuurihyvinvointi, taidelähtöisyys

Master's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Science

Arts and Culture, Creative Wellbeing

2024 | 69 pages

Timo Miettinen

From Creeps to Catharsis

Horror Movie as an Interpreter of Emotional Life

In this thesis the horror movie genre was examined as a medium promoting self-knowledge and mental wellbeing. The practical aim was to create outlines for an art-based workshop method. The theoretical aim was to examine a philosophical and a psychological perspectives on horror genre in order to find a theoretical background for a workshop.

As a result, the prototype was created. It was done by experimenting with cinematic workshop techniques. Experiments were documented, reflected and evaluated by using an autoethnographical method. In the prototype, the horror movie was watched to provoke a mental reaction, which was then processed by making a digital story and an animated short movie.

The threat simulation theory of horror movies by Mathias Clasen and a concept of catharsis were applied. According to the simulation theory, the horror movies can prepare us to deal with unpleasant real-life situations. Catharsis was perceived as emotional purgation and resilience promotion.

Keywords:

movie, horror, catharsis, creative wellbeing, art-based methods

Sisältö

1 Johdanto	5
2 Hermeneuttinen työote	9
3 Autoetnografinen metodi	12
4 Elokuva, terapia ja kulttuurihyvinvointi	15
5 Miksi kauhuelokuva kiehtoo?	20
6 Kauhuelokuva ja katarsis	27
7 Työpajatyöskentelyn prototyyppiä rakentamassa	34
7.1 Autoetnografinen analyysi	37
7.1.1 Elokuvan katsominen	38
7.1.2 Digitalin tekeminen	41
7.1.3 Lyhytelokuvan tekeminen	44
7.2 Yhteenveto analyysistä	49
8 Johtopäätökset	51
9 Loppusanat: tämän jälkeen	55
Lähteet	56
Liite 1: Työpajatyöskentelyn prototyyppi kaaviona	63
Kuvaliite	64

1 Johdanto

Onko kauhuelokuvien katsomisella – tai tekemisellä – terapeuttisia vaikutuksia? Miksi kauhuelokuvat ylipäättään kiehtovat? Johonkin tarpeeseen ne vastaavat, sillä niin suosittu lajityyppi on kyseessä.

Internet Movie Databaseen (IMDB) kerätyn tilastotiedon perusteella vuosittain levitykseen tulevien uusien kauhuelokuvien määrä näyttää lisääntyvän jatkuvasti. QBA-analyytikko Bo McCready (2019) esittää Tableau Public -sivustollaan IMDB:n dataan pohjautuvan taulukoston, jossa vertaillaan elokuvan eri lajityyppien kehitystä levityksessä olevien elokuvanimikkeiden lukumäärän pohjalta vuosina 1910–2018. Sen mukaan kauhuelokuvien määrä on 1950-luvulta lähtien ollut kasvussa, ja vuonna 2018 n. 11% levitykseen tulleista elokuvista on ollut kauhu-elokuvia. Lajityyppien vertailu on kuitenkin hieman kyseenalaista, sillä yhä useammin elokuvat luokitellaan samanaikaisesti useampaan eri lajityyppiin, eikä yksiselitteisiä lajityyppimääritelmiä edes ole olemassa. Kauhugenren sisällä noususuhdanne näyttää silti selvältä.

Oma tuttavuuteni kauhuelokuviin alkoi joskus 1980-luvulla videovallankumouksen myötä kun olin yläasteikäinen, ja on jatkunut myötä- ja vastamäkeä siitä eteenpäin. Muistan katsomisen herättämät unettomat yöt, mutta muistan myös sen, kuinka pääsin eroon pimeänpelosta. Ehkä ne liittyivät toisiinsa, ehkä eivät. En sitä silloin jäänyt pohtimaan. Paljon myöhemmin minulla diagnosoitiin keskivaikea depressio ja psykoterapiassa tulivat puheeksi myös kauhuelokuvat, joita oivalsin katsovani masennuskausina lähes maanisesti. Olivatko ne pilanneet mielen-terveyteni? Vai oliko päinvastoin niin, että ne auttoivat minut masennuskausien yli? Asia alkoi kiinnostaa. Tutkimustietoa en silloin löytänyt, ehken osannut etsiäkään. Muutamia vuosia myöhemmin kirjallisuusterapiaan ja kauhutarinoiniin liittyvää kirjoittamisen kandidaatintutkielmaa työstäessäni, törmäsin traumapotilaiden hoitoon erikoistuneen Robert T. Mullerin (2020) Psychology Today -lehden blogissa kirjoittamaan artikkeliin *Horror Films*

May Reduce Anxiety for Some Individuals. Muller kertoi kauhuelokuvien katsomisen voivan helpottaa joidenkin ahdistushäiriöstä kärsivien traumapotilaiden oireita. Se avasi minulle oven aiheen psykologiseen tutkimuspohjaan.

Toinen tärkeäksi muodostunut lähde teos oli kahden brittiläisen traumaterapeutin, Jenny Hamiltonin ja Judith Sullivanin (2015) kirjoittama *Horror in Therapy – Working creatively with Horror and Science-Fiction films in Trauma Therapy*. He olivat havainneet, että terapiajaksojen aikana monet potilaat olivat verranneet kokemuksiinsa kauhuelokuvien kohtauksiin, ja päättäneet kokeilla kauhuelokuvien katsomista hoitotyössä. Hamiltonin ja Sullivanin mukaan kauhuelokuvien kautta oli mahdollista käsitellä ahdistavia ja pelottavia kokemuksia elämällä ne turvallisessa ympäristössä symbolisesti uudelleen. Kandidaatintyöni pohjalta kirjoitin aiheesta artikkelin *Monstereita ja mielenrauhaa – ajatuksia kauhukirjallisuusterapiasta* Kirjallisuusterapia-lehteen (Miettinen 2021). Tässä opinnäytetyössä jatkan samaa teemaa, mutta konteksti on vaihtunut kirjallisuudesta elokuvaan ja harrastajaryhmille soveltuvan työpajatyöskentelyn hahmotteluun.

Opinnäytetyöni tavoitteena on itsetuntemusta lisäävän ja epämiellyttävien kokemusten käsittelyä helpottavan, kauhuelokuvan estetiikkaa hyödyntävän työpajakonseptin prototyypin suunnittelu sekä relevantin tietoteoreettisen perustan luominen konseptille. Vaikka tähtäänkin käytännön työpajatyöskentelyyn, opinnäytetyöni painopiste on teoreettinen sillä katson, että käytännön työskentely edellyttää tukevaa teoreettista perustaa.

Työpajakonseptin prototyypillä tarkoitan tässä yhteydessä sellaista työpajatyöskentelyn kokeiluluontoista mallia, jota ei ole vielä testattu käytännön ryhmätyötilanteessa. Prototyypin suunnittelun lähtökohtana minulla on aiempien opintojeni pohjalta muotoutunut työhypoteesi kauhutarinoista negatiivisten kokemusten metaforisena ilmentäjänä.

Hermeneuttiseen tutkimustraditioon nojautuen voisin kutsua työhypoteesia myös oman henkilöhistoriani ja omaksumani teoreettisen taustatiedon pohjalta muodostuneeksi esiymmärrykseksi, jota opinnäytetyön tekoprosessin myötä pyrin syventämään ja tarpeen mukaan myös korjaamaan. Tärkeä osa prosessia on omakohtainen tekeminen ja sen kautta syntyvä kokemuksellinen ymmärrys siitä, millainen sisäinen prosessi tulevaisuuden työpajatyöskentelyyn osallistujaa odottaa. Samalla ymmärrykseni teoreettisen tiedon käytäntöön soveltamisesta syvenee ja saan kokemusperäistä tietoa siitä mikä toimii ja mikä ei jo ennen kuin kaavailemaani työpajatyöskentelyä kokeillaan testiryhmän kanssa.

Muotonsa prototyyppi saa tekoprosessin aikana syntyneiden kokemusten reflektoinnin kautta. Kirjaan prosessin kulun ja kokemukseni työpäiväkirjaan sekä reflektoin kokemuksiani suhteessa henkilöhistoriaani sekä lukemaani teoreettiseen lähdemateriaaliin. Lopuksi teen kirjaamastani materiaalista johtopäätökset. Nähdäkseni vain omakohtaisen toiminnallisen prosessin ja elämällä eletyn kokemuksen myötä teoreettinen tietopohja muuttuu käytännön ymmärrykseksi, jonka pohjalta on turvallista lähteä kehittämään valmista työpajakonseptia erilaisista elämäntilanteista ja olosuhteista tulevien harrastajaryhmien tarpeisiin.

Tältä pohjalta opinnäytetyöni on ns. tutkimusavusteinen kehittämishanke, millä tarkoitan sitä, että työ pohjautuu tutkimustietoon, jota sovelletaan käytäntöön taidelähtöisesti: etsin inspiraatiota elokuvallisista elämyksistä ja lopputulemana syntyy elokuvallinen teos. Olennaista työskentelyssä on lopputuloksen teknisen ja esteettisen laadun sijaan kuitenkin sisäinen työskentelyprosessi ja prosessin synnyttämät kokemukset sekä niiden reflektointi.

Työotteeni on luonteeltaan hermeneuttista, eli pyrin pikemminkin ymmärtämään työstämääni aihetta ja siihen liittyviä kokemuksia kuin selittämään tai todistamaan ne todeksi. Metodisesti opinnäytetyöni on autoetnografinen, eli hyödynnän työssäni henkilökohtaisia kokemuksiani ja

peilaan työtäni niihin. Keskeisen aineiston muodostavat tietoteoreettisen tutkimuskirjallisuuden lisäksi työpäiväkirjani sekä tekemäni elokuvalliset teokset.

Tutkimuskirjallisuudesta tahdon nostaa esiin erityisesti Århusin yliopiston apulaisprofessori Mathias Clasenin (2017) teoksen *Why Horror Seduces*, jossa hän tarkastelee kauhuelokuvaa evoluutiopsykologisesta näkökulmasta. Oma työni perustuu Clasenin tutkimuksista heränneisiin oivalluksiin.

2 Hermeneuttinen työote

Calgaryn yliopiston professori Nancy Moules työryhmineen (2015, 62–63) vertaa hermeneuttista työtettä yksityisetsivän työhön: lopputulokseen päästään johtolankoja seuraamalla, eli tarkasteltavana oleva asia tai ilmiö määrittelee etenemistavan, ei päinvastoin. Tutkijan tehtävä on toisin sanoen löytää käsillä olevaan työhön soveltuva lähestymistapa sekä valita itselleen tarpeelliset välineet.

Moulesin näkemyksen taustalta löytyvät modernin filosofisen hermeneutiikan keskushahmon, Hans-Georg Gadamerin muotoilemat perusajatukset. Gadamerin (2004, 17) mukaan valmiiksi rakennetun tieteellisen metodin systemaattinen seuraaminen ei itsessään ole tae hyvästä lopputuloksesta, vaan pahimmillaan se päin vastoin johtaa havaintojen pakottamiseen ennalta annettuun kaavaan ja uusien asiayhteyksien oivaltamiselle välttämättömän avoimuuden tukahtumiseen. Gadamer oli vahvasti sitä mieltä, että on ongelmallista, jos tieto määritellään sen hankkimiseen käytetyn menetelmän kautta, sillä silloin laadun mittariksi muodostuu sisällön sijaan kyky seurata metodologia.

Tampereen yliopiston tutkija Erna Oesch (1994, 11) katsoo Gadamerin ansion olleen erityisesti siinä, että hän onnistui nostamaan ymmärtämisen humanististen tieteiden lähtökohdaksi omana aikanaan käänteentekevällä tavalla. Oesch korostaa myös, ettei Gadamer ollut kiinnostunut niinkään ymmärtämisen epistemologisista tai metodologisista ehdoista, vaan hän suhteutti ymmärtämisen inhimilliseen olemassaoloon. Gadamerin mukaan ymmärtäminen on itse asiassa ihmislaajille ominainen tapa olla olemassa. Teoksessa *Truth and Method* hän kirjoittaa (Gadamer 2013, 261–262):

Traditional hermeneutics has inappropriately narrowed the horizon to which understanding belongs. That is why Heidegger's advance over Dilthey is valuable for the problem of hermeneutics also. True, Dilthey had already rejected applying the methods of the natural

sciences to the human sciences, and Husserl had called applying the natural sciences' concept of objectivity to the human sciences "nonsense" and established the essential relativity of all historical worlds and all historical knowledge. But now, as a result of the existential futurity of human Dasein, the structure of historical understanding appears with its full ontological background.

Sitaatissa tiivistyy omasta mielestäni modernin filosofisen hermeneutiikan ydin, ja avainsana siinä on Martin Heideggerin eksistenssifilosofian peruskäsite: *Dasein*. Termi on suomennettu *Täälläoloksi*, ja selkokielellä se tarkoittaa ihmisenä olemista ja inhimillistä olemassaoloa.

Heideggerille (2000, 375–382) inhimillinen olemassaolo merkitsee maailmassa olemista, joka tapahtuu aina jossakin ajallis-paikallisessa tilanteessa, josta ihmisellä on joku käsitys. Hän kutsuu sitä *hermeneuttiseksi situaatioksi*. Olennaista hermeneuttiselle situaatiolle on se, että ihmisen ymmärrys omasta tilanteestaan perustuu aina johonkin ennalta koettuun kokemusperäiseen tulkintaan, jossa esitieto ja ennakkoletukset määrittävät johtopäätöksiä ja ratkaisuja, jotka puolestaan vaikuttavat siihen, millä tavoin esitieto ja ennakkoletukset tulevat tulkituksi. Ymmärtäminen ei toisin sanoen ole lineaarista päättelyä vaan *hermeneuttista kehää*, jossa oletukset, odotukset ja tulkinnat elävät ajassa, tilassa ja tilanteessa. Parhaassa tapauksessa odotushorisontti avartuu sekä ymmärrys syvenee, ja pahimmassakin tapauksessa se vähintäänkin muuttuu, esimerkiksi vahvistuu.

Törmäsin Heideggerin ajatteluun jo vuosia sitten, ja tunnustan, että se muutti oman tapani ajatella ihmisyyttä. Kulttuurialan humanistina Gadamerin ja Heideggerin eksistenssifilosofiseen ajatteluun on muutenkin helppo yhtyä, mutta on silti syytä kysyä, mitä hermeneuttinen työote merkitsee totuudellisuuden ihanteelle, jos sen tilalla puhutaan vain tulkinnasta? Heideggerille (2000, 264–284) totuus ilmenee *Täälläolossa* ja *Täälläolon* kautta. Se on aktiivista toimintaa, jonka ihmiset toimintansa

kautta tekevät eläväksi. Gadamer jakaa Heideggerin näkemyksen, vaikka ei suorasanaisesti määrittelekään totuuden käsitettä vaan käy filosofis-historiallista dialogia sen kanssa, ja siinä käsitykseni mukaan Gadamerin määritelmä itse asiassa piilee: totuus on kysymistä ja vastaamista, erilaisten oletushorisonttien yhteensulautumista – ja ymmärtämistä.

Tämä lyhyt filosofinen ekskursio tekee toivoni mukaan näkyväksi oman paikkani ja lähestymistapani, *hermeneuttisen positioni*, ja rakentaa selityspohjan opinnäytetyöni näkökulmalle, joka perustuu omaan maailmassa-olemiseeni ja elämäkokemukseeni. Soveltamassani autoetnografisessa metodissa korostuu oma tekijyyteni ja oma positioni, joista käsin käyn dialogia aineistoni kanssa.

3 Autoetnografinen metodi

Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirjan sanakirjamääritelmän mukaan *etnografinen tutkimus* tarkastelee ihmistä osana sosiaalista ryhmää tai yhteisöä ja pyrkii tekemään tutkimuskohteen ajattelun ja toiminnan ymmärrettäväksi omassa kontekstissaan (Kallinen ja Kinnunen 2023). Autoetnografia on puolestaan etnografisen tutkimuksen erityisala, jossa tutkijan omat kokemukset ja niistä tuotetut muistiinpanot muodostavat tutkimuksen keskeisen aineiston (Uotinen 2023). Entä mitä tämä omassa opinnäytetyössäni käytännössä tarkoittaa?

Etnografia on humanistinen tutkimussuuntaus, joka taipuu moneen, ja käytännön kenttätöissä etnografiset menetelmät vaihtelevat vaikka perusasetelma säilyy: tutkija asettaa itsensä tutkimuskohteensa asemaan. Etnografisia menetelmiä yhdistävänä olennaisimpana piirteenä näen luonnontieteellisestä tutkija-subjekti ja tutkimuskohde-objekti -asetelmasta luopumisen. Näen kaksiulotteisen subjekti-objekti asetelman ylipäättään ongelmallisena, sillä siinä jää julkilausumatta asetelman kolmas ulottuvuus: subjektin ja objektin välinen suhde. Etnografisissa menetelmissä tuo kolmas ulottuvuus tulee näkyväksi, sillä pyrkiessään asettumaan tutkimuskohteensa asemaan tutkija joutuu väistämättä luopumaan ulkopuolisen tarkkailijan asemasta. Näin tutkijasta tulee objektiivisen tarkkailijan sijaan subjektiivinen osallistuja-tarkkailija, jonka työssä korostuu se, että lopputulema on väistämättä tulkintaa.

Emeritaprofessori Dara Culhane (2014, 112–139) kysyy teoksessa *A Different Kind of Ethnography*, mitä etnografia oikeastaan on, ja vastaa omaan kysymykseensä: etnografia avautuu oikeastaan vain tutustumalla etnografien töihin, sillä määritelmät ovat niin monimuotoisia. Omana anekdootinomaisena kiteytyksenään hän siteeraa antropologi Tim Ingoldin näkemystä etnografiasta *ihmisten ja erilaisten olioiden sekä luonnollisten, sosiaalisten ja virtuaalisten ympäristöjen välisten suhteiden vyyhtenä*. Ja kysymykseen mitä etnografit pohjimmiltaan tekevät, hän siteeraa toisen

antropologin, Clifford Geertzin "määritelmää": etnografit *syvähengaavat* (*deep hanging out*) ihmisten kanssa, kun nämä elävät jokapäiväistä elämäänsä. Toisin sanoen, etnografit kanssaelävät tutkimuskohteensa elämää, ja kun kyse on tutkimustyöstä, kirjoittavat siitä tulkintansa.

Autoetnografia eroaa perustavalla tavalla muista etnografisen tutkimuksen muodoista. Siinä tutkimuskohteena ovat tutkijan omat kokemukset, eli tutkija tutkii itseään sekä reflektoi omia kokemuksiaan. Työpajakonseptin prototyypin kehittämistyössä tämä on mielestäni luonteva, ja tekisi mieli sanoa, välttämätön ensimmäinen työvaihe. On reflektoitava omaa työtään ja pohdittava sekä arvioitava, millaisen prosessin tulevan työpajan osallistujat joutuvat käymään läpi, miten se vaikuttaa heidän elämäänsä, mitä ajatuksia ja tunteita se herättää, ja niin edelleen. Se auttaa samastumaan tulevien työpajaryhmien kokemusmaailmaan. Kirjallisuusterapiaohjaaja ja -kouluttaja Katri Kluukeri (2023) myös korostaa, että mielensisältöjen työstämiseen tähtäävien ryhmien vetäjien on aina syytä tehdä ryhmässä toteutettavat harjoitukset itse, ennen kuin niitä käytetään ryhmäistunnoissa.

Professori Christopher N. Poulos (2021, 3–12) määrittelee autoetnografian omaelämäkerralliseksi akateemisen kirjoittamiseksi, jossa kirjoittaja analysoi tai tulkitsee omia kokemuksiaan ja liittää ne omiin näkemyksiinsä omasta itsestään ja suhteestaan sosiokulttuurisiin käytänteisiin, identiteettiin, traditioon, arvoihin ja niin edelleen. Hänen mukaansa autoetnografia soveltuu parhaiten tutkimushankkeisiin, joihin liittyy henkilökohtaisten kokemusten, muistojen tai jopa traumojen käsittelyä.

Autoetnografiassa on Pouloksen (2021, 16–17) mukaan neljä keskeistä ominaispiirrettä:

- 1) Tietoinen ja systemaattinen itsetutkiskelu.
- 2) Vapaan luovan kirjoittamisen muoto.
- 3) Kirjoittamisprosessi itsessään on tiedonhankinnan keskeisin väline.

- 4) Lopputulos on esteettisesti muotoiltu, mielikuvia herättävä kirjoitus henkilökohtaisista kokemuksista.

Entä miten arvioida autoetnografista aineistoa? Poulos (2021, 74–75) siteeraa kollegansa Laurel Richardsonin viisiportaista mallia autoetnografisen työn yhtenäisyyden ja laadun arvioimiseksi:

- 1) Kontribuutio: lisääkö työ ymmärrystä tarkastelukohteestaan?
- 2) Esteettisyys: onko työ esteettisesti kiinnostava? Houkutteleeko se tekemään uusia tulkintoja?
- 3) Reflektio: kuinka paljon työ kertoo tekijästään sekä työn tekijänä että työnsä tuotteena? Onko tekijä reflektoinut kokemuksiaan riittävästi hänen näkökulmansa ymmärtämiseksi?
- 4) Vaikutus: onko työ vaikuttava sekä emotionaalisesti että intellektuaalisesti?
- 5) Todellisuuskuva: luoko työ eletyn elämäkokemuksen tunnun? Tuntuuko se omassa asiayhteydessään todelta?

Arviointikriteeriensä yhteydessä Poulos (2021, 76) viittaa myös eettisiin kysymyksiin ja toteaa autoetnografian suurimman eettisen haasteen piilevän siinä, millaisessa valossa siinä ihmisiä kuvataan ja mitä voidaan sanoa – tai jättää sanomatta. Omassa työssäni en käsittele muita ihmisiä, vaikka tulkintoja voi jokainen tietenkin tehdä. Poulos kuitenkin muistuttaa, että toisten ihmisten vahingoittamisen lisäksi autoetnografinen teksti voi vahingoittaa myös kirjoittajaa itseään. Mitä siis jos tulen työtäni reflektoidessa paljastaneeksi itsestäni jotain sellaista joka ei ole hyväksi? Entä missä kulkee raja avoimuuden ja sosiaalipornon välillä? Näitä asioita joudun ja olen joutunut pohtimaan työtä tehdessäni. Se on ainakin selvää, että tulevaisuudessa myös osallistujat joutuvat ottamaan kantaa samoihin kysymyksiin. Autofiktiivinen ja metaforinen lähestymistapa itseilmaisuuksiin ja omien kokemusten käsittelyyn on tästä näkökulmasta turvallinen tapa lähteä liikkeelle.

4 Elokuva, terapia ja kulttuurihyvinvointi

Johdannossa kerroin lyhyesti omasta suhteestani kauhuelokuvaan. Sitä ennen olin toki jo pitkään elänyt valkokankaan lumossa. Ensimmäinen elokuva jonka muistan nähneeni, on Walt Disneyn lyhyt animaatio *Lonesome Ghosts*, joka ei tietenkään ollut ensimmäinen näkemäni, vaikka onkin ensimmäinen muistamani. Siinä Aku Ankka, Mikki Hiiri ja Hesse Hopo seikkailivat kummitusten karkottajina. Kauhuelokuvan elementtejä siis siinäkin. Paitsi että elokuva oli yhtä aikaa jännittävä, salaperäinen ja hauska, eräällä kaverillani oli katselulaite jossa pyöri lyhennetty versio samasta filmistä. Sain lainata sitä, mutta olin ylimaallisen kateellinen koska en omistanut sitä itse, ja luulen, että juuri siksi elokuva jäi pysyvästi mieleeni. Myöhemmin aikuisena, kun näin elokuvan uudelleen, kateus oli kadonnut ja muisto muuttunut nostalgiseksi matkaksi jonnekin onnelliseen lapsuuteen. Tälläkin tavoin elokuva voi toimia: terapeutisena matkana menneeseen.

Vuonna 1990 julkaisemassaan artikkelissa *Cinematherapy: Theory and application* tutkijat Linda Berg-Cross, Pamela Jennings ja Rhoda Baruch (1990, 135) jäljittävät tuolloin vielä uuden terapiamuodon, elokuvaterapian, alkutaipaleen 1980-luvulle. Videovallankumous oli tuonut elokuvat teatterien valkokankailta yksityiskäyttöön, ja pioneerihenkiset terapeutit olivat alkaneet hyödyntää niitä omassa työssään. Tosin ainakin jo 1970-luvulla oli kirjoitettu elokuvaterapiasta (esim. O'Brien ja Johnson 1976), ja mitä ilmeisimmin niinkin aikaisin kuin mykkäelokuvien kaudella on käyty polemiikkaa elokuvien terapeutisista vaikutuksista (Poltrum 2023). Vasta uuden teknologisen innovaation, kotikäyttöisten videolaitteiden, ilmaantuminen näyttää kuitenkin mahdollistaneen elokuvaterapian laajemman hyödyntämisen. Suuren yleisön tietoisuuteen elokuvaterapia nousi viimeistään 1990-luvun puolivälillä, kun psykoterapeutti ja neuro-psykologian professori Gary Salomon (1995) julkaisi itsehoito-oppaan *The Motion Picture Prescription*. Hän esittelee siinä 200 elokuvaa ja nostaa

niistä esiin teemoja joita kehottaa lukijoita pohtimaan. Sittemmin vastaavia on ilmaantunut kymmenittäin, ja samaa kokeili Suomessakin psyko-terapeutti ja tunneälytutkija Mikael Saarinen (2006) teoksellaan *Leffaterapiaa*. Tänä päivänä vastaavia löytyy lukemattomasti, ja internetissä on ties kuinka monia aihetta käsitteleviä sivustoja.

Entä mitä elokuvaterapia sitten on? Berg-Cross ym. (1990, 140–141) määrittelevät elokuvaterapian tavoitteiden kautta. Heidän mukaansa lopullisena päämääränä on parantavan emotionaalisen kokemuksen tuottaminen. He muistuttavat, että monissa elokuvissa käsitellään todellisia traumaattisia kokemuksia ja konflikteja, monet elokuvantekijät työستävät elokuviensa kautta omia kokemuksiaan, ja niin tekevät myös elokuvan katsojat. Varsinainen hoidollinen terapia on kuitenkin systemaattinen prosessi, jossa terapeutin asiakas työstää tavoitteellisesti ja aktiivisesti omia ongelmiaan, ja terapeutti ohjaa asiakastaan löytämään ratkaisuja niihin.

Berg-Cross ym. (1990, 135–138) liittävät elokuvaterapian kirjallisuusterapian traditioon, sillä elokuvaterapeuttiset menetelmät toistavat heidän mukaansa pitkälti kirjallisuusterapian menetelmiä, ennen muuta molemmissa merkityssisällöt muotoutuvat tarinoiden ja henkilöhahmojen kautta. Niin ikään psykologi Terhikki Linnainmaa ja kirjallisuusterapeutti Silja Mäki (2022, 15–18) liittävät elokuvaterapian kirjallisuusterapiaan, mutta moniäänisestä teoriataustasta johtuen yhtä, yhteistä ja yhtenäistä teoreettista pohjaa ei sen enempää kirjallisuusterapialla kuin elokuvaterapiallakaan ole olemassa. Käytänteet ovat muodostuneet itsenäisten terapeuttien ja ohjaajien omista lähtökohdistaan ja heidän toteuttamiensa toimintamuotojen pohjalta.

Suomessa elokuvaterapian pioneerityön näyttää aloittaneen psykiatrian erikoissairaanhoitaja Pekka Mäkipää. Hän julkaisi vuonna 1996 kirjan *Elokuvaterapiasta eli elävän kuvan hoidollisesta käytöstä*, ja kertoo siinä omista tavoitteistaan ja menetelmistään. Mäkipää (1996, 14–17) muun

muassa korostaa elokuvaterapian olevan nimenomaan hoitomuoto, ja määrittelee sen elävään kuvaan tavalla tai toisella liittyväksi tietoiseksi ja tavoitteelliseksi hoidolliseksi toiminnaksi. Hän myös jakaa elokuvaterapian toiminnalliseen ja vastaanottavaan muotoon. Jako on tyypillinen kirjallisuusterapialle, ja toki myös melkein kaikille taidelähtöisille terapia-muodoille: vastaanottavassa terapiassa luetaan, katsotaan tai kuunnellaan, toiminnallisessa terapiassa tehdään itse.

Tässä kahtiajaossa on huomionarvoista, että elokuvaterapia näyttää käytännössä keskittyneen vastaanottaviin menetelmiin. Esimerkiksi Berg-Cross ym. (1990, 137–140) lähtevät siitä, että elokuvaterapia perustuu elokuvien katsomiseen, samoin monet tällä hetkellä aktiiviset elokuva-terapiaa käsittelevät internetsivustot (esim. cinematherapy.org, thecinematherapy.com, cinematherapy.com, positivepsychology.com), itsehoito-oppaista puhumattakaan.

Entä sitten tekemisen kautta toteutettu toiminnallinen elokuvaterapia, eli elokuvallisen tuotoksen tekeminen? Jo Mäkipää (1996, 50–53) ehdotti toiminnalliseksi terapiamuodoksi muun muassa lyhyen draaman kuvaamista tai runon kuvittamista videokuvan keinoin. Oman kokemukseni mukaan elokuvien tekeminen toiminnallisena terapiamuotona on kuitenkin edelleen kokeiluluontoista. Esimerkkinä mainittakoon vaikkapa tämän tekstin kirjoitushetkellä käynnissä oleva kirjallisuusterapiaa soveltava *Mieletön Muuvi* -hanke (Maanmieli 2023), jossa erityistukea tarvitsevat nuoret toteuttavat yhteistyöprojektina lyhytelokuvan. Onko se kirjallisuusterapeuttisia menetelmiä soveltavaa terapiaa vai taidelähtöistä terapeuttista harrastustoimintaa? Vai molempia? Vai jotain muuta?

Dosentti Juhani Ihanuksen (2009, 20) mukaan kirjallisuusterapia voidaan jakaa tavoitteidensa pohjalta kolmeen osa-alueeseen: 1) kliinis-psyko-terapeuttiseen terapiaan, 2) kehitykselliseen terapiaan sekä 3) pedagogis-psyko-edukatiiviseen terapiaan. Ensimmäinen on puhtaasti hoidollista, toinen oman persoonallisuuden kehittämistä ja kolmas oman itsen ja

ihmisyyden ymmärtämisen syventämistä. Tästä näkökulmasta terapia on paljon muutakin kuin mielen häiriöiden parantamista, mutta puhun itse mieluummin terapeuttisuudesta kuin terapiasta silloin, kun en tarkoita hoitotyötä. Terapeuttisuuden liitän ennen muuta mielen hyvinvointiin, ja katson, ettei hyvä mielenterveys ole vain iloista mieltä tai mielen häiriöiden puutetta, vaan yhtä lailla kykyä selviytyä vastoinkäymisistä ja käsitellä omin avuin sellaisiakin asioita, jotka mieluummin jättäisi käsittelemättä. Mielen hyvinvoinnin kannalta negatiivisten kokemusten käsittely on yhtä tärkeää kuin positiivisten kokemusten kautta voimaantuminen.

Kun *hoidollisesta terapiasta* siirrytään taidelähtöiseen *terapeuttiseen toimintaan*, siirrytään hoidollisen terapian kontekstista huomattavasti laajempaan kulttuurihyvinvoinnin kontekstiin. Kulttuurihyvinvointityön asiantuntijat Liisa-Maria Lilja-Viherlampi ja Anna-Mari Rosenlöf (2019, 20–22) määrittelevät kulttuurihyvinvoinnin seuraavasti:

Kulttuurihyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen yksilöllistä tai yhteisöllisesti jaettua kokemusta siitä, että kulttuuri, taiteet ja luova toiminta lisäävät hyvinvointia tai ovat yhteydessä siihen. Kulttuurihyvinvointiala puolestaan tarkoittaa toiminnan, kehittämisen, koulutuksen ja tutkimuksen yhdessä muodostamaa työelämän alaa. Siinä kehitetään ja sovelletaan eri taiteenalojen sekä sosiaali-, terveys-, kasvatusta-, ja hyvinvointialojen yhteistyöstä syntyviä, hyvinvointia ja terveyttä edistäviä sisältöjä ja menetelmiä sekä näihin liittyvää tietoa.

Määritelmässä korostuu monialaisuus, joka sisällyttää itseensä erilaisiin lähtökohtiin ja erilaisiin toimintaympäristöihin kiinnittyneitä näkökulmia. Se johtaa vakiintuneet toimialakohtaiset rajat ylittävälle harmaalle alueelle, jossa taiteellinen ilmaisu ja hyvinvointityö hitsautuvat yhteen. Tapahtuu sulamista ja sulautumista, jossa erilaiset maailmat kohtaavat.

Myös omassa opinnäytetyöhankkeessani monet maailmat sulavat yhteen, ja siinä piilevät myös omat riskinsä. Käytännön esimerkkinä eräs kokemus

omasta kirjallisuusterapiaohjaajakoulutuksestani. Vertaisryhmäharjoituksessa näytin keskenmenoä käsittelevän lyhytelokuvan ja pyysin kirjoittamaan sen pohjalta lyhyen tarinan joista oli sitten määrä keskustella. Saamani palaute oli murskaava, ja osa osallistujista oli suorastaan järkyttyneitä. Palautekeskustelun perusteella elokuvan aihe itsessään ei kuitenkaan ollut järkytyksen syy, vaan aiheen käsittelytapa, erityisesti groteski loppukohtaus joka päättyi kauhuelokuvien estetiikalle tyypilliseen veriseen lähikuvaan (kuva 1.). Kuvan voima on valtava, varsinkin kun tullaan sellaisen kuvallisen ilmaisun alueelle, jonka voi olla tarkoituskin shokeerata.

Esimerkkitapauksessani taiteellisen ilmaisun ja terapeutin kokemuksen kontekstit eivät kohdanneet, kun yksi ainoa kuva vei kaiken huomion ja kokonaisuus jäi hahmottumatta sillä tavalla kuin olin itse sen kuvitellut hahmottuvan. Oliko niin, että groteski kuvamaailma oli osallistujille niin vieras, etteivät he yksinkertaisesti kyenneet sulattamaan sitä omaan kokemusmaailmaansa? Se herätti kysymyksen, sopivatko kauhuelokuvan groteski estetiikka ja hyvinvointityö lopulta ollenkaan yhteen?

5 Miksi kauhuelokuva kiehtoo?

Lähtökohdiltaan kauhuelokuva on paradoksaalinen lajityyppi. Miksi kukaan haluaa katsoa – tai tehdä – elokuvia, joiden tarinat ja kuvamaailmat hekumoivat pelon, ahdistuksen, väkivaltaisen kuoleman ja usein yksityiskohtaisesti esitettyjen veristen kohtausten shokeeraavalla esillepanolla? Kysymys ei tietenkään koske vain elokuvaa, vaan kaikkea kauhugenreen liittyvää sen ilmaisumuodosta riippumatta. Varhaisen kauhuelokuvan syntyvaiheita kartoittanut professori S.S. Prawer (1980, 8–9, 85–86) muistuttaa, että kauhuelokuvien historia ulottuu kauas menneeseen, jo aikaan ennen elokuvaa, ja siinä yhdistyy elementtejä niin kirjoitetusta kuin suullisesta tarinaperinteestä, kuvataiteen historiasta ja draamasta. Jotain perustavalla tavalla ihmisenä olemiseen liittyvää kauhuelokuvassa silti on, sillä niin kiinteästi kauhutarinat limittyvät inhimilliseen kulttuurihistoriaan.

Kauhuelokuva polarisoi mielipiteitä voimakkaasti. Usein niitä joko vihataan tai rakastetaan. Professori Brigid Cherryn (2009, 33–41) mukaan kauhuelokuvien arviointiin liittyy usein arvokysymys: valtavirtayleisö liittää kauhuelokuvat helposti alempiarvoisiin kulttuurimuotoihin ja marginaaliyleisöön, mikä saa heidät kokemaan kauhuelokuvat jo lähtökohdiltaan huonommiksi kuin valtavirtaelokuvat sekä näkemään kauhuelokuvien yleisön jotenkin epäilyttävänä joukkona, joka erottuu "meistä muista, normaaleista ihmisistä" (*'them' in contrast to the normal 'us'*). Cherry löytää eron myös siitä, miten eri yleisöt suhtautuvat näkemäänsä: kokevatko he mielihyvää vai onko katsomiskokemus epämiellyttävä tai järkyttävä. Molemmissa tapauksissa emotionaalinen vaste on hänen mukaansa pohjimmiltaan sama, mutta ihmiset käsittelevät sitä eri tavoin. Toiset kykenevät hyväksymään katsomansa ja kokemaan näkemästään mielihyvää, toiset eivät. Mielestäni nimenomaan tässä ollaan kauhuelokuvan ydinkysymysten äärellä: miten kykenen sulattamaan kokemani osaksi omaa elämissämaailmaani?

Kauhutarinoiden filosofiaa tarkastellut Noël Carroll (1993, 255–256) erottaa *luonnollisen kauhun* ja *taidekauhun* toisistaan. Ensinmainittu tarkoittaa todellista, luonnonkatastrofien, sotien tai inhimillisten tragedioiden synnyttämää kauhua, jälkimmäinen taiteellisen ilmaisun keinoin tuotettua kauhua. Ne kuitenkin liittyvät toisiinsa. Filosofi Jarno Hietalahti (2022, 213–215) korostaa, että taidekauhu – tai kauhutaide – eroaa myös kuvauksen tavaltaan luonnollisesta kauhusta, mutta pinnan alla piilee molemmissa sama logiikka: kauhun kokemus juontuu kuvatusta todellisuudesta, jota ihminen ei ole kyennyt ottamaan haltuunsa. Usein hallitsemattomuuden elementtiä edustaa hirviö, on kyse sitten ihmis-hirviöstä tai mielikuvituksen tuottamasta oliosta. Hietalahti muistuttaa myös, että kauhugenrelle ominainen hirviömäinen pahuus kumpuaa luonnon oletetun järjestyksen ja valmiiksi ajateltujen järkiperaisten ajatuskategorioiden murtumisesta. Hirviö on olento, jota ei pitäisi olla olemassa, ja hirvittävät tapahtumat asioita, joita ei pitäisi tapahtua.

Hietalahden lailla kauhun filosofiasta kirjoittanut filosofi ja tietokirjailija Tapani Kilpeläinen (2015, 32–33) pohtii hänkin kauhun paradoksia. Jos kauhu olisi yksiselitteisen vastenmielistä kovin harva pysähtyisi sen äärelle, hän toteaa, mutta filosofi Elizabeth Cowien ajatuksiin nojautuen myös kyseenalaistaa oletuksen siitä, että kauhugenren viehätys johtuisi sen tuottamasta mielihyvästä. Kilpeläisen viittaus Cowien ajatteluun jää ikävä kyllä keskeneräiseksi. Cowie (2003, 28–29) nimittäin kyseenalaistaa sadistisen mielihyvän kaltaiset emotiot kauhuelokuvien tuottaman mielihyvän lähteinä, samoin kuin elokuvan kohtauksen synnyttämän mielihyvän tunteen *per sé*. Hänelle mielihyvä – tai epämiellyttävyyys – syntyy emotionaalisen tilan muutoksesta ja loppuratkaisusta, sillä myös epämiellyttävän kokemuksen päätyminen tuottaa hänen mukaansa itsessään mielihyvää.

Omalta osaltani kauhuelokuvan paradoksin avannut oivallus löytyy jo johdannossa esittelemästani Mathias Clasenin näkemyksistä. Clasenin

(2017, 2) peruskysymykset ovat samoja, jotka minua itseänikin kiinnostavat: miksi kauhu kiehtoo? Ja miten se oikeastaan vaikuttaa?

Clasenin (2017, 4) lähestymistapa on sosiologis-evoluutiopsykologinen. Hänen keskeinen teesinsä on, että kauhuelokuvien vaikutus perustuu ihmisen evolutiivisesti kehittyneen keskushermoston toimintaan ja psykologisten defenssimekanismien aktivointiin. Kauhuelokuva ikään kuin hyökkää defenssimekanismeja vastaan. Ihmiskunnan aamuhämärissä kyse on ollut todellisista uhkaaviin tilanteisiin reagoinnista ja hengissä säilymisestä, mutta ajan kuluessa ihmiskunta on myös oppinut *uskottelun* (*make-believe*) taidon ja löytänyt siitä mielihyvän lähteen esimerkiksi tarinaperinteen muodossa. Se on tarjonnut mahdollisuuden käydä turvallisessa ympäristössä läpi sellaisia kokemuksia, jotka toisissa olosuhteissa voisivat olla hengenvaarallisia. Toisin sanoen, kauhuelokuvat operoivat selviytymisen kannalta välttämättömien perustunteiden alueella, ja olennaisin niistä tässä yhteydessä on pelko – sen kaikissa eri olo-muodoissaan.

Psykologi Lauri Nummenmaa (2010, 33–35) muistuttaa, että perustunteet ovat kulttuurista riippumattomia lajinkehityksen myötä syntyneitä emotionaalisia reaktioita, joilla on omat tehtävänsä. Ne ovat mitä todennäköisimmin muotoutuneet siten, että niihin suotuisalla tavalla toistuvasti reagoineet yksilöt ovat saaneet huomattavaa etua lajitovereihinsa nähden. Pelon Nummenmaa määrittelee seuraavasti:

Pelkoreaktioita saavat aikaan sellaiset tapahtumat, jotka uhkaavat psyykkistä tai fyysistä hyvinvointiamme. Pelon voidaan ajatella olevan mielihyvälle vastakkainen mekanismi, joka ohjaa yksilöä pois päin haitallisista tapahtumista. Voimakkaat pelkoreaktiot tuntuvat yksinkertaisesti niin epämiellyttäviltä, että pelottavia asioita haluaa välttää jo ennakoon. Täten pelkoreaktio siis auttaa meitä pakenemaan haitallisista tilanteista ja välttämään niitä jo edeltä käsin.

Ja näin palaamme jälleen kauhuelokuvan paradoksin eteen, mutta paradoksi on jo hiukan alkanut avautua. Clasen (2017, 27) näkee pelon alkumuotoisena negatiivisena tunteena ja liittää sen yhteyteen myös ahdistuksen. Siinä, missä pelko on reaktio välittömään uhkaan, ahdistus on reaktio johonkin potentiaalliseen, usein tarkemmin määrittelemättömään tai abstraktiin uhkakuvaan. Pelko virittää kehon ja mielen taistele-tai-pakene -tilaan, ahdistus saa tarkkailemaan ja suhtautumaan ympäristöön epäluuloisesti. Mutta miksi virittäytyä tällaisiin tunnetiloihin vapaaehtoisesti?

Clasen (2017, 53-58) jatkaa lainaten kirjailija Peter Straubin näkemystä, jonka mukaan kyse on tutkimusmatkasta omiin kykyihin kokea erilaisia tunteita sekä syventää ja laajentaa omaa kokemusmaailmaa. Kauhuelokuvat saavat sen aikaan herättämällä negatiivisia tuntemuksia turvallisessa ympäristössä, ja Clasenin mukaan kauhuelokuvan mielihyväperiaatteen perusta ja viehätysvoima on nimenomaan kyvyssä vastaanottaa vahvoja tunneärsykeitä turvallisesti.

Sekä Nummenmaa (2010, 193–194) että Clasen (2017, 24–25) myös muistuttavat, etteivät pelko ja ahdistus ole pohjimmiltaan haitallisia kokemuksia, vaan ne ovat kehittyneet valmistamaan meidät kohtaamaan vaaroja. Evoluution pitkässä ketjussa peloton hominidi olisi nopeasti ollut kuollut hominidi. Haitallisiksi pelko ja ahdistus muuttuvat, kun ne alkavat vaikuttaa rajoittavasti normaaliin elämäntapaan tai kykyyn hahmottaa maailmaa. Elokvakriitikko Kim Newman (2011, 8-9) kirjoittaa alansa klassikoksi nousseen teoksensa *Nightmare Movies* esipuheessa:

To me, the central thesis of horror in film and literature is that the world is a more frightening place than is generally assumed.

Newmanin lausumasta on lyhyt matka ajatukseen, että kauhuelokuvat luovat kuvan maailmasta pelottavampana ja pahempana paikkana kuin se todellisuudessa on. Myös Clasen (2017, 60–61) siteeraa Newmanin esipuhetta ja toteaa, että kauhuelokuvien provosoimilla tunnereaktioilla voi

tosiaan olla myös hintansa. Hän on toisaalta sitä mieltä, että kauhuelokuvat voivat opettaa meitä valmistautumaan uhkaaviin tai emotionaalisesti haastaviin tapahtumiin ja käsittelemään niitä, mutta toisaalta ne voivat myös traumatisoida. Samalla hän muistuttaa, että kauhuelokuvien haittavaikutuksia on tutkittu paljon enemmän kuin muita vaikutuksia. Huolta on aiheuttanut erityisesti lasten altistuminen sopimattomalle materiaalille. Tiedetään myös hyvin, että kauhuelokuvat voivat aiheuttaa lyhytaikaisia pelkotiiloja ja vaara-aistimuksia. Kärsin esimerkiksi itse lapsena pimeänpelosta, ja monet kerrat, nimenomaan kauhuelokuvia katseltuani (jota en ikäni puolesta tietenkään olisi saanut tehdä), oli pakko mennä valot päällä nukkumaan ja vahtia silmät ymmyrkäisinä ettei nurkissa vaaninut ketään. Aikaa myöden kuitenkin pääsin pimeänpelostani. Ehkä kauhuelokuvat lopulta opettivat, että pimeässä lurkkivat hirviöt ovat mielikuvituksen tuotetta. Ainakaan kauhuelokuvat eivät pahentaneet pimeänpelkoani ja pidemmällä aikavälillä ehkä jopa siedättivät minut epämukavaksi kokemaani pimeyteen. Valitettavasti en kuitenkaan ole löytänyt läpikäymästäni aineistosta tutkimustietoa kauhuelokuvien katsomisen pitkän aikavälin vaikutuksista.

Teoksessaan *Psychology of Moviegoing* Professori Ashton D. Trice (2019, 152–153) on Clasenin kanssa samoilla linjoilla, vaikka käsittelee elokuvaakin paljon laajemmasta perspektiivistä. Trice muun muassa tarkastelee lukuisia mediatutkimuksia vuosilta 1961–2014, joissa käsitellään väkivaltaisten TV-ohjelmien, elokuvien ja pelien vaikutuksia lapsiin (Trice 2019, 146–152). Huomio kaikissa on katsotun haittavaikutuksissa, mutta niin ei tarvitsisi olla. Tricen mukaan kysymys *positiivisesta psykologiasta*, ts. positiivisten vaikutusten selvittämisestä, kuitenkin jakaa tutkimuskenttää, ja tällä hetkellä näyttää siltä, että haittojen tutkimus koetaan tärkeämmäksi kuin hyötyjen. Trice (2019, 159) toteaa yksikantaan, että julkaistussa tutkimuskirjallisuudessa keskitytään mieluummin ongelmiin jotta löydettäisiin niihin ratkaisu sen sijaan, että tehtäisiin työtä sen eteen, ettei ongelmia syntyisi. Tästä näkökulmasta

Clasenin tutkimus on reipas askel kohti positiivista psykologiaa, erityisen oivaltavaa hänen ajattelussa on kauhuelokuvan uhkasimulaatioteoria.

Clasenin (2017, 58–60) hypoteesin mukaan kauhuelokuva simuloi äärimmäisiä uhkakuvia. Hän vertaa kauhuelokuvaa lentosimulaattoriin: samalla tavoin kuin ilmavoimien kokelas opettelee hallitsemaan miljoonien eurojen arvoista hävittäjää edullisesti ja hengenvaaralta suojattuna, kauhuelokuva opettaa emotionaalisten kokemusten kautta hallitsemaan taitoja, jota tarvitsemme käsitellessämme vahvoja negatiivisia tunnekokemuksia ja emotionaalisia haasteita. Clasenin hypoteesin taustalta löytyvät professori Antti Revonsuon sekä dosentti Katja Vallin tutkimukset, etenkin Revonsuon muotoilema painajaisten *uhkasimulaatioteoria*, jonka mukaan painajaisten tarkoituksena on harjoittaa sellaisia aivojen neurokognitiivisia mekanismeja, jotka ovat olennaisia uhkaavista tilanteista selviämisen ja niiden välttämisen kannalta hereillä ollessa (Valli ja Revonsuo 2009, 17).

Niin kuin elokuvateoreetikko Christian Metz (1982, 101–102) toteaa, unen ja elokuvan välillä on tietenkin se olennainen ero, että unennäkö ei tiedä näkevänsä unta, mutta elokuvan katsoja tiedostaa katsovansa elokuvaa. Tästä näkökulmasta kauhuelokuvat ovat keinotekoisia painajaisia ja simuloituja kauhuskenaarioita, joihin osallistuminen on Clasenin (2017, 58–59) mukaan mentaalista *peliiä tai leikkiä (mental play behavior)* skenaarion asettamien rajojen sisällä. Pelikäyttäytyminen ja leikkiminen on ominaista lähes kaikille eläinlajeille, ja näennäisestä hyödyttömyydestään huolimatta niillä on lajikehityksen ja elossasäilymisen kannalta omat roolinsa: ne ovat harjoitusta odottamattoman varalta, oli kyse sitten kissanpentujen leikitappelusta, ihmislasten takaa-ajoleikeistä tai moottorisahamurhaajan sahanterän väistelystä valkokankaalla. Kaikessa on lopulta kyse omien rajojen etsinnästä, sietokyvyn kasvattamisesta ja oman paikan hahmottamisesta maailmassa.

Simulaatioteorian kautta myös kysymys mielihyvästä ja kauhun paradoksista avautuu uudesta näkökulmasta. Kun groteski kuvamaailma, hirviöt ja ahdistavat tilanteet hahmottuvat imaginaarisena todellisuuden mallinnuksena, on helpompi suhteuttaa ne omaan elämismaailmaan ja kenties myös hyväksyä paremmin oman elämismaailman haasteet ja vastoinkäymiset. Ollaanko tässä kauhuelokuvan synnyttämän katarsiksen lähteillä?

6 Kauhuelokuva ja katarsis

Kauhuelokuva on monimuotoinen ja monitulkintainen ilmiö. Vaikka lajityyppi vakiintui vasta 1930-luvun alussa Hollywoodissa (esim. von Bagh 2009, 91–95), sen juuret ulottuvat elokuvan alkuaikoihin, ja jos tarkkoja ollaan, liikkuvaan kuvaan perustuvia kauhukuvaelamia oli olemassa jo ennen nykymuotoista elokuvaa. Esimerkiksi 1800-luvun alussa suosituksi tulleissa fantasmagoria-spektaakkeleissa näytettiin mekaanisesti liikuteltavia heijastettuja kuvia aaveista, paholaisista ja kauhuromantiikan tutuiksi tekemistä hirviöhahmoista (esim. Huhtamo 1997, 35–40).

Niin kuin Murray Leeder (2018, 13–22) teoksessaan *Horror Film – A Critical Introduction* toteaa, aikalaiset tuskin mielsivät varhaisia "kauhu-elokuvia" kauhuelokuviksi sanan nykymerkityksessä. Kyse oli pikemminkin attraktioista ja kameratrikeistä, ja valkokankaalle ilmestyvät hirviöt olivat vain näyttäviä illusorisia efektejä. Oikeastaan vasta ensimmäisen maailmansodan jälkeen kauhuelokuvat alkoivat saada nykymuotonsa, ja silloinkin ne asettuivat muun tuotannon rinnalle pikemminkin kokeellisina taiteellisina tuotoksina kuin omana erityisenä lajityyppinään.

Lajityyppinä kauhuelokuva on oman traditionsa tuote ja traditioilla on tapana elää, varsinkin kun kyse on luovasta ilmaisusta jonka olemukseen kuuluu uuden kokeilu ja rajojen rikkominen. Tänä päivänä kauhuelokuvan lajityyppi jakaantuu kymmeniin alalajeihin (esim. Vander Kaay ja Fernandez-Vander Kaay 2016, 1–2), joiden ääripäillä tuntuu olevan enemmän eroja kuin yhtäläisyyksiä. On helppo luokitella elokuva kauhu-elokuvaksi, kun nahankappaleista ommellun maskin taakse kätkeytynyt ihmishirviö nostaa kirkuvan naisen lihakoukkuun tai mätänemistilassa olevat elävät ruumiit repivät uhrinsa kappaleiksi, mutta entä sitten kun mukaan tulee huumori ja kesken verikekkerien kaikki alkavatkin laulaa ja tanssia? Tai koko elokuvan aikana ei nähdä tippaakaan verta, väkivaltaa tai viittaustakaan mihinkään groteskiin, mutta jokin salaperäinen uhka vaanii päähenkilön jokaista askelta? Brigid Cherry (2009, 14–19) on

tarkastellut erilaisia tapoja määritellä kauhuelokuvan lajityyppiä, ja oman opinnäytetyöni näkökulmasta kaksi lajityyppimäärittelyn tapaa nousee muiden yli.

Ensimmäinen on ikonografia. Cherry (2009, 17–18) siteeraa Edward Buscomben analyysia, jonka mukaan elokuvan lajityypit määrittyvät pitkälti esteettisten konventioiden perusteella. Toisin sanoen, visuaaliset elementit ja niiden käyttö määrittelevät lajityypin: kauhuelokuville ominaisia elementtejä ovat siis esimerkiksi tummat sävymaailmat, varjot, pimeys, ihmisen ulkoisesta olemuksesta degeneroituneet hirviöhahmot ja niin edelleen. Tästä on myös lyhyt matka kerronnallisiin konventioihin, henkilöhahmojen tyypittelyyn ja uhkaavaa tunnelmaa korostavaan musiikkiin ja äänitehosteiden käyttöön. Niin kuin Cherry muistuttaa, konventiot kuitenkin muuttuvat, ja useampaa lajityyppiä ja niiden esteettisiä konventioita yhdistelevät hybridimuotoiset kauhuelokuvat eivät mahdu yhden ainoan määritelmän rajojen sisään. Lajityypin määrittely esteettisten ominaisuuksien perusteella ei yksinkertaisesti riitä.

Toinen huomionarvoinen tapa määritellä kauhuelokuva on elokuvan provosoima emotionaalinen responssi. Niin kuin Cherry (2009, 15–16) toteaa, tämän määritelmän mukaan elokuvat, joiden tarkoitus on esimerkiksi shokeerata, pelottaa, säikyttää, kauhistuttaa tai aiheuttaa vastenmielisyyttä, ovat kauhuelokuvia. Ongelmaksi nousee tietenkin se, että elokuvat jotka eivät muilta ominaisuuksiltaan ole kauhuelokuvia mutta silti nostavat pintaan näitä kokemuksia, tulevat määritellyksi kauhuelokuviksi. Katson kuitenkin, että näiden kahden lähestymistavan kautta saadaan riittävän hyvä ymmärrys siitä, mistä kauhuelokuvissa on kyse. Lisäksi on vielä hyvä muistaa, että kauhuelokuva voi olla myös komediallinen (monesti myös tahattomasti!), vaikka useimmiten ne ovatkin draamaa siinä missä mikä tahansa näytelty tarina. Draaman lajina kauhuelokuvan voi myös hyvin ajatella olevan tragedian äärimmäinen muoto.

Filosofi Aristoteles (2012, 187) esittää *Runousopissaan* tragedian "viimeisestä vaikutuksesta" usein siteeratun luonnehdintansa:

Myötätunnon ja kauhunsekaisen pelon myötä tragedia saavuttaa näiden tunnetilojen puhdistuksen [katharsis].

Paljon muuta hän ei sitten *Runousopissa* katarsiksesta sanokaan. Tutkija ja dramaturgi Timo Heinosen (2012, 158–159) työryhmä, joka koostuu teatteri-ilmaisun tutkijoista sekä kielen- ja kulttuurintutkijoista, toteaa katarsis-käsitteen alkuperäisen merkityssisällön tarkoittaneen paitsi kaikenlaista konkreettista puhdistumista ja siivousta, myös uskonnollista epäpyhän poistumista. Aristoteleen oppi-isän, Platonin, kirjoituksissa katarsis merkitsee myös älyllistä selkenemistä, toisin sanoen oivaltamista, joka tapahtuessaan synnyttää mielihyvää muistuttavan tunnekokemuksen.

Katarsis ei siis ollut edes omana aikanaan yksiselitteinen käsite, ja antiikin ajoista lähtien sitä on tulkittu lukemattomin eri tavoin. Heinosen työryhmä (2012, 163) on tarkastellut erilaisia käsityksiä katarsiksesta ja jaotellut ne viiteen eri kategoriaan. Heidän mukaansa katarsis voi olla:

- 1) moraalis-opettavaista
- 2) sietokykyä vahvistavaa
- 3) maltillisuutta vahvistavaa
- 4) tunteita purkavaa
- 5) todellisuuskokemusta muokkaavaa

Niin kuin Heinosen työryhmä toteaa, näkökulmien rajat eivät ole yksiselitteisiä, ja niitä on syytä tarkastella emotionaaliskognitiivisena kokonaisuutena. Muutoinkin olen sitä mieltä, ettei emotionaalista ja kognitiivista ulottuvuutta voi eletyssä elämäkokemuksessa erottaa toisistaan.

Klassisen moraaliopillisen määritelmän mukaan tragedia opettaa yleisöä välttämään sellaisia tunnekuohuja, jotka voivat johtaa tragediaan. Heinosen työryhmän (2012, 163–164) mukaan klassiselle draamalle oli

tyypillistä tunteiden voimakas korostaminen, minkä kautta pyrittiin osoittamaan, mihin hillittömyys johtaa.

Eettisen katarsiksen rinnalla kulki Heinosen työryhmän mukaan (2012, 164) myös tulkinta katarsiksen sietokykyä lisäävästä vaikutuksesta, jossa katarsiksen katsottiin tarkoittavan sitä, että draama vähentää pelokkuutta ja auttaa kestäämään tuskaa. Taustalla oli stoalainen filosofia ja näkemys siitä, että tragedian aiheuttamat pelon ja myötätunnon tunteet kasvattavat katsojaa emotionaalisesti kestävämmäksi. Stoalaisen ideaalin mukaan tunteista päästään ihannetapauksissa kokonaan eroon. Heinosen työryhmä kuitenkin muistuttaa, ettei ajatus sovi yhteen Aristoteleen tunneteorian kanssa, ja tunteiden turruttaminen sopii mielestäni muutenkin huonosti ihmisenä olemisen perusluonteeseen, hyvinvointinäkökulmasta puhumattakaan (myös esim. Nummenmaa 2010, 129).

Sietokyvyn kasvattaminen on mielestäni kuitenkin varsin relevantti ajatus. Hyvin voitaisiin puhua myös siedättymisestä. Nummenmaan (2010, 193–197) mukaan esimerkiksi pelkoreaktiot ovat pitkälti opittuja, ja pelko- sekä ahdistusyliherkkyys ovat nimenomaan opittuja kognitiivisia vinoutumia, joita voidaan hoitaa siedättämällä, eli vaiheittaisella pelon kohteelle altistamisella. Näen sietokykyä kasvattava katartisen kokemuksen toimivan samalla periaatteella, ja kauhuelokuvien groteskien kohtausten siedättävän katsojaa käsittelemään niihin liittyviä mielleyhtymiä ja omaan elämismaailmaan kuuluvia, ahdistaviakin kokemuksia.

Siedättymisen käänköpuolena on turtuminen. Siinä kaiku viittaus stoalaiseen tunteiden tukahduttamiseen, ja elokuvien katsomisen turruttavasta vaikutuksesta onkin olemassa runsaasti tutkimustietoa. Esimerkiksi elokuvatarkastajana toiminut Matti Paloheimo (2003, 38–41) siteeraa teoksessaan *Seksiä ja väkivaltaa* useita tutkimuksia elokuva-väkivallan vaikutuksista, ja toteaa yhteenvedossaan elokuvaväkivallan tutkitusti turruttavan tunteita myös todellista väkivaltaa kohtaan. Erityisesti kauhuelokuvia Paloheimon siteeraamissa tutkimuksissa ei kuitenkaan

tutkittu, tutkimuskohteena olivat pääosin lapset ja nuoret, ja tutkimuksissa tarkasteltiin nimenomaan elokuvien haittavaikutuksia. Siedättymisen näkökulmasta tehdylle positiiviselle tutkimukselle olisi tarvetta.

Maltillisuutta vahvistava katarsis muistuttaa läheisesti sietokykyä vahvistavaa katarsista, mutta Heinosen työryhmän (2012, 164–165) mukaan siihen liittyy vahva eettinen elementti. He esimerkiksi siteeraavat filosofi Martha Nussbaumin ajatusta, jonka mukaan katsojan tuntemat pelon ja säälin tunteet johtavat hänet ymmärtämään, mitkä hänen arvonsa ovat. Taustalla tässä tulkinnessa on Aristoteleen keskitietä korostava moraalioppi: joskus on taivuttava liiallisuuksiin, joskus puutteeseen, sillä niin löytyy hyveellinen keskiväli. Aristoteleen mukaan hyveellisyys nimittäin sijaitsee kahden paheen, liiallisuuden ja puutteen välissä. Oman näkemykseni mukaan maltillisuutta vahvistava katarsis johdattaa ennen kaikkea pohtimaan kokemuksellisesti, miten itse toimisin vastaavassa tilanteessa, jotta toimisin oikein.

Siedättymisen ohella tunteiden purkautuminen on opinnäytetyöni kannalta olennainen näkökulma katartiseen kokemukseen. Se lienee myös katartisen kokemuksen tunnetuin tulkinta. Heinosen työryhmä (2012, 167–168) korostaa, että tunteiden purkautuminen nähdään useimmiten aristoteelisen katarsiksen *viimeisenä vaikutuksena*, jonka jälkeen jännitys laukeaa ja palataan normaalitilaan. Työryhmä siteeraa tutkija Elizabeth Belforen tulkintaa, jonka mukaan aristoteelinen katarsis toimii vastakohtien kautta parantamalla. Belfore (1992, 345) kirjoittaa:

Tragedy shows us that we, like the person on the stage, are such as to suffer bad fortune that is painful, destructive, and shameful. Tragedy thus gives us an emotional shock of *ekplēxis*: fear concerning painful, destructive, and shameful things that could happen to us, and pity for those who suffer these things. [...] After the initial shock, during which we are overcome by emotion, tragic catharsis occurs.

Belforen tulkinnessa pelon ja säälin yhteisvaikutuksella on parantavaa voimaa. Se ei ole mielihyvää sanan varsinaisessa merkityksessä, vaan helpotuksen tunne, joka syntyy kun äärimmäiset tunteet asettuvat tasapainoon.

Belforen näkemys on velassa Sigmund Freudille sekä hänen kollegalleen Josef Breuerille, jotka liittivät katarsiksen moderniin psykologiseen sanastoon (Freud ja Breuer, 1936, 3). Freudilaisessa psykoterapiassa katarsis sai kuitenkin varsin erilaisen merkityksen kuin aristoteelisessa poetiikassa, vaikka tunnetilojen puhdistuksesta siinäkin on kyse. Tricen (2019, 44) mukaan Freud muokkasi käsitettä kahdella tavalla: hän ensinnäkin oletti, että herättämällä potilaassa muistoja tapahtumista joiden katsoi olevan nykyisten mielenterveysongelmien taustalla ja käymällä ne läpi terapiaistunnoissa, päädytään lopulta katarsikseen, ja toiseksi, hän oletti, että katarsista seuraa lopullinen ja pysyvä parantuminen. Trice painottaa, että myöhempi tutkimus on kuitenkin kyseenalaistanut molemmat olettamukset. On myös hyvä muistaa, että psykoanalyysia ovat alusta asti leimanneet oppiriidat, ja Freudin kuuluisaan uniteoriaankin suhtauduttiin alusta lähtien ristiriitaisesti etenkin siihen liittyvään kehäpäätelmän riskin vuoksi: käsittelivät unet mitä tahansa, ne selittyvät aina tukahdutettujen tunteiden tai toiveiden kautta (esim. Tammola 2020, 41–42).

Freudilainen unien tulkinta jää kauas Revonsuon ja Vallin simulaatio-teoriasta, mutta Freudin selitys unien surrealistisille sisällöille on siitä huolimatta oivaltava. Unien tulkinnessa Freud (1999, 384) kirjoittaa:

Analyysi osoittaa, että piiloajatusten miellesisältö monin tavoin muuntuu ja painottuu uudelleen mutta että alkuperäiset tunnetilat jäävät ennalleen. Sittenpä ei enää olekaan ihme, että muuntunut miellesisältö ja entiselleen jäänyt tunnetila muodostavat riitasoinnun; tämä katoaa heti, kun analyysin pohjalta sijoitetaan sisältö sen oikealle paikalle.

Freud kirjoittaa tässä unien metaforisuudesta. Merkityssisältö saa uuden ilmiön mutta siihen liittyvä tunnekokemus jää ennalleen. Kun metafora avautuu, syntyy katartinen oivallus. Oli kyse sitten tukahdutetuista tunteista tai ei, uuden metaforisen merkityksen oivaltaminen avaa joka tapauksessa uuden näkökulman ja parhaimmillaan samalla avartaa kokemusmaailmaa.

Viides näkökulma katarsikseen korostaa katartisen kokemuksen vaikutusta katsojan tapaan hahmottaa todellisuutta ja omaa elämismaailmaansa. Heinosen työryhmä (2012, 168–169) tarkastelee katarsiksen vaikutusta todellisuuden hahmottamiseen useammankin tulkintamahdollisuuden kautta, mutta päälimmäiseksi nousee Gadamerin ajatus siitä, että tragediassa katsoja näkee syyllisen teon seuraukset ja tunnistaa sitä kautta oman rajallisuutensa vastaavien tapahtumien edessä. Katarsis toisin sanoen lisää katsojan ymmärrystä omasta itsestään, kun hän tunnistaa tarinasta oman itsensä. Tästä näkökulmasta katarsis muuttaa katsojan tapaa ymmärtää maailmaa ja omaa paikkaansa siinä yhdistäessään älyllisen tiedostamisen, tunteet ja mielikuvituksen.

Oman itsen tunnistaminen tarinasta on mielestäni olennainen osa katartista kokemusta. Ilman sitä tarinalla tuskin olisi sellaista kosketuspintaa katsojan elämismaailmaan, että se saisi aikaan oivallukseen johtavan tunnekokemuksen. Mielikuvituksen tuotteena fiktiivisellä tarinalla on tässä suuri etu puolellaan: metaforisuus.

Filosofi Paul Ricoeur (2003, 291–302) puhuu *metaforisesta totuudesta*. Hänen mukaansa metaforinen ilmaisu on aina jännitteistä. Se on avointa erilaisille tulkinnoille ja suhtautumistavoille. Kysymys ei ole siitä, että yksi asia sanottaisiin toisin, vaan siitä, millaisia tulkintoja tai mielleyhtymiä ilmaisu itse kussakin herättää. Elävä metafora on Ricoeurille (2003, 358) jotain, joka herättää mielikuvituksen ja saa ajattelemaan enemmän, reflektoimaan älyllisesti mielikuvia ja mielleyhtymiä sekä luomaan uusia tulkintoja.

7 Työpajatyöskentelyn prototyyppiä rakentamassa

Tutkielmani edellisissä luvuissa olen tarkastellut työpajakonseptini taustalla olevaa teoreettista perustaa ja pyrkinyt avartamaan ymmärrystä kauhuelokuvasta ja katarsiksen käsitteistä. Taustateoriat muodostavat silti vain pohjan käytännön työskentelylle. Näkökulmani on tähän saakka myös kiinnittynyt pääosin katsojaan ja katsotun vastaanottamiseen.

Työpajakonseptissani korostuu kuitenkin tekeminen, ja samalla näkökulma vaihtuu vastaanottamisesta tekemiseen ja itseilmaisuun. On silti hyvä muistaa, että jokainen tekijä on myös omien teostensa vastaanottaja. Erityisesti se tulee vastaan reflektoinnissa, mikä sekin on osa työpajatyöskentelyä. En kuitenkaan ole rakentamassa mallia ryhmätyöskentelystä, vaan painopiste on työskentelyn synnyttämässä sisäisessä prosessissa ja sen reflektiivisessä havainnoinnista. Ryhmätyöskentelyn aika tulee myöhemmin.

Työpajatyöskentelyn struktuuri perustuu kirjallisuusterapiaan ja kirjallisuusterapiasta lainattuihin käytäntöihin, erityisesti kirjallisuusterapeutti Eeva Lehtovuoren (2022, 167–183) unityöskentelyn malliin sekä hänen kollegoidensa Riitta Papusen sekä Päivi Kososen (2022, 185–225) näkemyksiin aineiston käytöstä.

Unityöskentelyn lähtökohtana ovat luonnollisesti unet. Lehtovuori (2022, 167) toteaa unien tarjoavan "loputtoman rikkaan varaston" harjoitusmateriaalia. Papunen ja Kosonen (2022, 185) sanovat samaa kirjallisuudesta, mutta muistuttavat myös, ettei lähdeteksti ole ainoastaan virike jatkotyöskentelylle, vaan katalysaattori niin ajatuksille kuin oivalluksillekin. Tältä pohjalta työpajatyöskentelyn ensimmäinen vaihe on elokuvan katsominen. Sen on tarkoitus toimia mentaalisenä katalysaattorina ja herättää emotionaalinen reaktio jatkotyöskentelyä varten.

Unimateriaalin pohjalta Lehtovuori (2022, 177–179) kehottaa kirjoittamaan tarinoita erilaisissa tekstilajeissa. Uni muutetaan tarinan muotoon spontaanisti ja luovasti, ja tarinaa voidaan myös työstää sanataiteeksi asti, jonka jälkeen tekstiä voi analysoida. Omassa työpajakonseptissani ei kirjoiteta, vaan tehdään virike-elokuvan herättämien ideoiden pohjalta elokuvallinen teos. Työpajan kohderyhmästä ja tavoitteista riippuen teoksia analysoidaan ja niistä keskustellaan. Tärkeintä on kuitenkin tekijän itsensä läpikäymä sisäinen prosessi.

Taideterapeutti Mimmu Rankanen (2009, 92–97) strukturoi taideterapia-session kuuteen vaiheeseen: aloitus, virittäytyminen, taidetyöskentely, jakaminen, liittäminen ja lopetus. Sovellan omassa työssäni samankaltaista kaavaa:

- 1) Aloitus ja virittäytyminen: johdatus aiheeseen ja työtapoihin, motivointi ja keskustelu. Keskittyminen tulevaan työskentelyyn.
- 2) Työskentely: opastus työvälineiden käyttöön ja ryhmän jäsenten rohkaiseminen työskentelemään itseään kuunnellen ja itselleen sopivaa työskentelyrytmiä noudattaen.
- 3) Jakaminen ja liittäminen: työskentelyn aikana valmistuneen materiaalin läpikäyminen ja tekemiseen liittyvistä kokemuksista keskustelu ryhmän jäsenten oman keskusteluvalmiuden sekä jakamishalun mukaan. Työskentelyprosessissa heränneiden ajatusten reflektointi ja liittäminen omiin elämäkokemuksiin.
- 4) Lopetus: keskustelu työskentelyn jälkeisestä olotilasta ja kokemuksesta sekä tarpeen mukaan lyhyt orientaatio seuraavaa kertaa varten.

Tässä yhteydessä en käsittele ryhmätyöskentelyn dynamiikkaa tai ryhmän ohjaukseen liittyviä teknisiä sisältöjä, sillä tätä kirjoittaessa työstän ryhmän ohjaukseen liittyviä kysymyksiä kirjallisuusterapiaohjaajan opinnoissani.

Alkuperäisen suunnitelmani mukaan työpajaprosessi olisi kolmivaiheinen ja sisältäisi vielä toistaiseksi avoimena olevan lukumäärän työskentely-

kertoja. Minimimääräksi olen kuitenkin kaavaillut kuutta kahden tunnin kestoista kokoontumiskertaa, tai vaihtoehtoisesti esimerkiksi yhden viikonlopun kestäväää intensiivipajaa.

Alkuperäisessä suunnitelmassani työpajat alkaisivat orientaatiolla sekä yhden tai useamman lyhytelokuvan katsomisella, joista keskusteltaisiin ja esiin nousseiden kokemusten pohjalta toteutettaisiin digitarina, josta jalostettaisiin lyhytelokuva. Lopuksi teokset katsottaisiin yhdessä ja kokemukset purettaisiin yhdessä keskustellen. Prototyyppiä varten tein sekä digitarinan että lyhytelokuvan, mutta jälkeinpäin jouduin pohtimaan, mihin molempia tarvitaan? Eikö jompi kumpi riittäisi? Olin ollut niin innoissani lyhytelokuvan tekemisestä, että olin unohtanut monet kerrat kuulemani muistutuksen "Kill your darlings!". Olinko tehnyt turhaa työtä? En sentään. Sain arvokasta materiaalia, tulin dokumentoineeksi itsellenikin uudella tavalla luovaa prosessia ja opin samalla uutta myös itsestäni. Sain myös omakohtaista kokemusta niistä tuntemuksista, joita työpaja-työskentely voi mahdollisesti myös ryhmän jäsenissä herättää. Työpajakonseptin kokonaisuus tulee siis pääpiirteiltään olemaan seuraavanlainen:

- 1) Ennakkoinformaatio työskentelystä ja työtavoista.
- 2) Orientaatiokeskustelu ja virike-elokuvan/elokuvien katsominen sekä siitä/niistä keskusteleminen ja oman aiheen valinta.
- 3) Digitarinan tai lyhytelokuvan tekeminen ohjatusti.
- 4) Lopputulosten katsominen, reflektointi ja loppukeskustelu.

Ennen työpajaan osallistumista ryhmälle tiedotetaan työpajan sisällöstä ja työskentelytavoista, niin että kaikilla on etukäteen mahdollisimman selkeä ennakkokäsitys siitä mitä työpajassa tehdään. Pohdin myös mahdollisuutta järjestää orientoiva tapaaminen ennen varsinaisen työpajan aloitusta, jotta ohjaaja ja ryhmä ehtivät hiukan tutustua toisiinsa ennen työskentelyn alkua. Samalla olisi mahdollisuus täsmentää työpajan sisältöä ja keskustella katsottavaksi tulossa olevista virike-elokuvista sekä esimerkiksi kuulla ryhmäläisten toiveita siitä, mitä mahdollisesti haluttaisiin

katsoa tai mitä ehdottomasti ei. Olisi varmasti myös hyvä käydä läpi luovan prosessin luonne ja keskustella prosessin aikana mahdollisesti pintaan nousevista mielleyhtymistä, muistoista ja tunteista.

Seuraavissa luvuissa käyn analyttisesti läpi omakohtaista luovaa prosessiani ja pohdin prosessin herättämiä ajatuksia. Aineistoni koostuu työpäiväkirjastani, tekemistäni elokuvallisista teoksista ja katsomistani elokuvista. Elokuvallisella teoksella tarkoitan tässä videoelokuvan tuottamiseen tarkoitettua tekniikkaa soveltavaa audiovisuaalista teosta. Elokuvallisen teoksen tuottamiseen tarvitaan tietenkin siihen soveltuvaa kalustoa, mutta sulkeistan sen tässä yhteydessä kokonaan pois ja keskitän huomion yksinomaan työskentelyn mentaaliseen prosessiin ja audiovisuaaliseen ilmaisuun.

7.1 Autoetnografinen analyysi

Aloitin prototyypin hahmottelun heinäkuussa 2023. Olin jo aiemmin perehtynyt alustavasti tutkimuskirjallisuuteen, ja päätin syventää tietoperustaa työn edetessä siltä osin kun vastaan tulevat kysymykset sitä edellyttivät. Ensimmäiset työpäiväkirjan muistiinpanot on päivätty 3.7.2023:

Kävin läpi Saarisen *Leffaterapian* ja Kososen + Ihanuksen *Hoitavan lukemisen*. [...] Käytännön työstä tässä nyt on kyse, ei teoretisoinnista. Työpajatyöskentelystä olen kaavaillut kolmeportaista mallia:

- 1) Elokuvan katsominen
- 2) Digitarinan teko
- 3) Lyhytelokuvan teko

Ensimmäisen portaatan tarkoituksena on provosoida esiin kysymys tai teema, jota jatkossa käydään läpi. Saarinen kehottaa

valitsemaan elokuvan, joka sopii nykyiseen tunnetilaan tai elämäntilanteeseen. En luota Saarisen näkemykseen. Tahdon nostaa pintaan jotain piilevää, jotain suoraan alitajunnasta intuitiivisesti nousevaa. Jos teema tai aihe on etukäteen määriteltä, on myös vastaus etukäteen määriteltä. [...] On luotettava intuitioon.

Intuitio ja yllätyksellisyys nousevat muistiinpanoissani tärkeimmiksi työskentelyä inspiroiviksi elementeiksi. Halusin herättää spontaanin ja vahvan kokemuksellisen suhteen katsottuun elokuvaan ja nostaa esiin jotain, joka ei ole vielä sanallistunut tai tyhjäksi käsitelty. Soveltamassani lähdemateriaalissa työskennellään kirjallisuuden ja kirjoittamisen parissa, ja jouduin nopeasti pohtimaan kirjoitetun ja audiovisuaalisen ilmaisun eroja. Ensimmäisissä muistiinpanoissani kirjoitin:

Elokuva on ennenmuuta kokonaisvaltainen kokemus, joka etenee ajassa. Siinä se eroaa esimerkiksi kirjallisuudesta, joka on verbaali kokemus eikä ollenkaan niin lineaarinen! Lauseen voi lukea uudestaan jos sitä ei heti hahmota, elokuvassa kohtaaminen on mennyt, kun se on ohi. Lukemisen voi myös aina keskeyttää. Elokuva on kuin elämä, se on eletävä ja yritettävä matkan varrella saada siitä jotain tolkkua.

Oivalsin samalla, että juuri näistä syistä pidän elokuvista enemmän kuin kirjallisuudesta, vaikka myös luen paljon. Elokuva on kokonaisvaltaista, moniaistista ja sen kerronta on ajankulkuun sidottua.

7.1.1 Elokuvan katsominen

Virikemateriaalin muodoksi valitsin lyhytelokuvan. Vertasin niitä kirjallisuusterapiassa suosittuihin runoihin ja novelleihin. Lyhytelokuvan kohtaukset pysyvät hyvin muistissa, niissä on useimmiten vain yksi teema ja niiden rakenne ja muotokieli on erilainen kuin pitkässä elokuvassa, usein jopa vieraalta tai erikoiselta tuntuva, mikä ainakin itsessäni herättää

intensiivisemmän katsomisen tavan. Mutta miten valita elokuva? Halusin tehdä valinnan useamman vaihtoehdon väliltä, joten päädyin lyhytelokuvakokoelman katsomiseen. Omasta elokuva-arkistostani löysin Draffhouse Filmsin tuottaman episodielokuvan *The ABCs of Death*, joka koostuu 26 lyhytelokuvasta. Elokuva on eräänlainen kauhuelokuvan "musta aapinen", jossa tarinoiden nimien alkukirjaimet muodostavat aakkoset. Aihemaailmat vaihtelevat mustasta huumorista groteskiin kauhuun, joten kokoelma edustaa hyvin tämän päivän kauhuelokuvien kirjoa. Edellisestä katsomisesta oli jo useampi vuosi ja olin unohtanut suurimman osan sisällöstä, joten ennakko-oletuksena odotin itseltäni spontaaneja reaktioita. Päätin katsoa tarinan kerrallaan ja kirjoittaa katsomiskokemuksesta lyhyen luonnehdinnan. Niiden perusteella valitsisin jatkotyöskentelyn aiheen.

Katsoin elokuvat 3.–5.7. Kun urakka oli ohi ja olin käynyt kirjoittamani tekstit ajatuksella läpi, tapahtui jotain odottamatonta. 6.7.2023 kirjoitin:

Elokvien katsomisurakka on nyt ohi ja olo on tyhjä.
 Hämmmentynytkin. Mitä näistä saa irti? Yön yli nukuttuani tarinat ja kuvasto on pyörinyt yhä mielessäni. Tunnen, kuinka alitajunta on työskennellyt, kulkenut omia kulkujaan. Ehkä tämä sittenkin toimii. Suureksi yllätyksekseni M niin kuin "Misscarriage" oli noussut pintaan. Välittömästi katsomisen jälkeen kirjoitin, ettei tarina toiminut eikä tuntunut todelta. Varmasti niin, mutta jostain syystä teema kohosi yön aikana pintaan. Keskenmeno! Ei minulla ole siitä kokemusta. [...] En tunnista siitä mitään. Mistä keskenmenossa on kyse? Sikiön kuolemasta, lapsen menettämisestä. Ja siinä se! Menetys ja menettämisen pelko. Se on minussa vahva tunnetila. Tunnustan ja tunnistan... Nyt täytyy pitää tauko, sulatella ajatusta.

Kun seuraavana päivänä palasin asiaan, oli ajatus menetyksestä ja menettämisen pelosta kääntynyt hylätyksi jäämiseen ja sen pelkoon, avioeroon ja muihin epäonnistuneisiin ihmissuhteisiin. Googlasin aiheen ja

löysin Psykologi Valeria Sabaterin (2022) kirjoituksen *Mielen ihmeet* -sivuston blogista:

Hylätyksi tulemisen pelko on suljettu ja tukahduttava tila, joka pilaa ihmissuhteita. [...] Eikä siinä kaikki, sillä alamme myös pelkäämään, että tämä tapahtuu uudestaan, mikä aiheuttaa ahdistusta ja vaikeutta hallita ihmissuhteita.

Tunnistan tämän, ja kyllä, olen käynyt asiaa läpi terapiaa myöden, Hylätyksi tulemisen kokemuksella on myös taipumus tehdä yksinäisyyteen vetäytymisestä suojakenttä, joka turvaa uusilta pettymyksiltä. Mietin omaa elämääni. Se on asia jonka kanssa joudun jatkuvasti painimaan. Mutta mitä katartista tai mielenhoidollista tässä sitten on? Eikö se päinvastoin ole vain masentavaa? Ajattelen kuitenkin, että ongelmallisen asian tiedostaminen on avain tilanteen parantamiseen, ja omien kokemusteni mukaan vastaus piilee siinä, miten asian kanssa tulee toimeen, ja yksi tapa tulla toimeen on luova taiteellinen ilmaisu. Psykoterapeutti Tor-Björn Hägglundin (1984, 141) mukaan mielen luovaa vaihetta edeltää usein suru tai menetys, joka herättää halun luoda jotain uutta menetetyn tilalle. Negatiiviset tunteet etsivät ulospääsyä, ja luovuus syntyy tarpeesta vapautua niistä. Allekirjoitan Hägglundin näkemyksen. Lähtökohtaisesti negatiivinen kokemus voi hyvin toimia inspiraationa ja luovuuden lähteenä sekä tapana käydä läpi omia kokemuksia uusista näkökulmista erilaisia metaforisia muotoja käyttäen, esimerkiksi siirtämällä tapahtumaympäristö vieraisiin maailmoihin ja mielikuvituksellisiin henkilöhahmoihin. Se vieraannuttaa, mutta säilyttää silti kaiun alkuperäisistä merkityssisällöistä. Sillä tavoin syntyvä teos merkitsee katsojalle todennäköisesti jotain aivan muuta, mutta sillä ei luovan prosessin kannalta ole merkitystä.

7.1.2 Digitarinan tekeminen

Digitarina on lyhyt, n. 2-3 minuuttia kestävä elokuvalliseen kuvakerrontaan perustuva videoteos, joka koostetaan kuva- ja äänimateriaalista. Kuva-materiaalina voi käyttää valokuvaa, videokuvaa tai esimerkiksi valo-kuvattuja piirroksia tai maalauksia. Äänimateriaali voi koostua musiikista, äänitehosteista ja esimerkiksi kertojäänestä. Olennaista on se, että materiaali on digitaalisessa muodossa, jotta se on käsiteltävissä tietokoneella videoeditointiohjelmalla. Materiaalin tuottamiseen riittää esimerkiksi älypuhelin, jossa on kamera ja äänitallennin. Myös erilaisia digitaalisia kuvanteko-ohjelmia voi käyttää. (Esim. Juppi 2024.)

Kun aloitin oman digitarinani tekemisen, jouduin ensimmäiseksi pohtimaan tarinallistamista. Käsikirjoituksen kirjoittaminen tuntui aluksi luontevalta tavalta lähteä liikkeelle, mutta luovuin ajatuksesta. Koska lopputulemana on audiovisuaalinen teos, päätin että lähtökohdan on oltava visuaalinen. Olen entisessä työssäni todennut kuvailmaisuun perustuvan tarinan työstämisen helpottuvan, kun visuaalinen idea on olemassa. Joku käsitys tarinasta on tietenkin silti oltava. Digitarinassani ei kuitenkaan ollut vielä muuta kuin pelkkä temaattinen aihio: hylätyksi jääminen. Googlasin kuvahaun hakusanalla "abandoned", ja siitä tuli samalla tarinan työnimi. Haku tuotti kuvia purkukuntoisista rakennuksista ja raunioista, mutta pian vastaan tuli *The Island of Dolls*, Meksikossa sijaitseva "Hylättyjen nukkien saari". Se oli kuin suoraan jonkin kauhuelokuvan lavastuksesta: satamäärin puihin, aitoihin ja majojen seiniin kiinnitettyjä nukkeja ja nuken osia, jotkut pelkkiä torsoja (Kuva 2). 7.7.2023 kirjoitin:

Jotenkin nuo nuket puhuttelivat, vaikka tiedän, ne ovat kliseitä, mutta niiden viittaus lapsuuteen jollain tavoin puhutteli. Lähden tältä pohjalta rakentamaan digitarinaa. [...] Jollain tavoin myös raunioiden ja rappeutumisen kuvaus puhuttelee, jotenkin siltä hylätyksi jääminen tuntuu. [...] Tuntuu helpottavalta kun voi "puhua" vaikeasta, siis itselle vaikeasta aiheesta.

[...]

Lähden liikkeelle autiudesta. Ympäriällä ei ole mitään/ketään. Ehkä autioma. Autiomaasta kohoaa hylätty sirkusteltoa. Viittaus iloon ja hauskanpitoon, ihmisten kokoontumiseen. Sisällä ihmishahmoisia nukkeja, ehkä nukan osia, ja yksi ehjä, hylätty nukke. Mitä nukelle tapahtuu?

Heti seuraavana päivänä suunnitelma kuitenkin muuttui. Olin käynyt läpi vanhoja kuva-arkistojani ja löytänyt käyttämättä jääneen kuvan, joka oli kuin tehty digitarinaani varten. Se oli taustakuva erääseen kesken jääneeseen animaatiotarinaan, jossa suunnittelemani autiomaan tilalla oli pimeä kuumaisema ja sirkusteltan tilalla raunioitunut katedraali (Kuva 3). Myös digitarinan henkilöahmo löytyi saman animaation henkilögalleriasta (Kuva 4). Molemmat päättyivät sittemmin miltei sellaisinaan uuteen tarinaan, haamunkaltainen naishahmo vain sai ihmisen kasvot. Matka eteenpäin osoittautui kuitenkin kiviseksi.

Digitarinan teko jäi tauolle, koska tein lyhyttä animaatioelokuvaa erääseen kilpailuun. Se ei ollut hyväksi, sillä jostain syystä en tauon jälkeen enää kelpuuttanut suunnitelmaani ja aloin pohtia vaihtoehtoja. Valitin työpäiväkirjaani luovan työn tuskallisuutta. Tuntui siltä ettei mitään struktuuria ollut jäljellä ja koko työ oli levinnyt käsiin. Lopulta sain otettua itseäni niskasta kiinni ja palasin alkuperäiseen suunnitelmaan. 5.8.2023 kirjoitin:

Lopultakin jälleen digitarinan parissa. Suunnitelma on valmis. Toteutan sen still-kuvina, käytän hyväkseni aikaisemmin tekemääni materiaalia. Alussa "mystinen" hahmo on yksin autiossa paikassa kirkon rauniot ja tyhjä kuumaisema miljöönä. Lopussa hahmo kohtaa kaltaisensa. [...] Mitä välissä tapahtuu? En vielä tiedä! Katson mitä materiaalilla saa aikaan ja annan intuition viedä.

Halusin tarinaan myös jonkin kauhuelokuvan ikonografiaan sopivan vahvan elementin joka sopi inspiraation herättäneeseen elokuvaan, eikä

siinä ollut kuin yksi vaihtoehto: sikiö. Sillä tavoin loppukohtaus muotoutui (kuva 5). Samalla kävi myös selväksi, että haluan kertoa tarinan ilman dialogia, joten etsin still-kuvien staattiseen tunnelmaan sopivan musiikin. Valitsemani musiikki oli monotonista ja toisteista, joten rytmitin kuvakerronnan siihen. Tarina syntyi lopulta intuitiivisesti improvisoiden. Lopputuloksesta ei myöskään tullut aivan suunnitelmieni mukaista, sillä jätin loppukohtauksen tulkinnanvaraiseksi. Uhrattuaan lapsensa alttarilla päähenkilö kohtaa valon, mutta sen merkitys jäi avoimeksi minulle itsellenikin. Ehkä henkilöhahmoni kohtaa valossa kaltaisensa, ehkä jotain muuta. Uhrauksen merkitys jäi avoimeksi, ja jäin pohtimaan samastunko lautasella lojuvaan lapsiuhriin vai uhraajaan?

Raunioituneen katedraalin symboliarvo oli kuitenkin selvä. Oivalsin sen kuvastavan omaa suhdettani uskontoon. Olen saanut perinteisen tapakristillisen kasvatuksen, mutta jossain vaiheessa nuoruuttani perheeni ajautui herätyskristillisiin piireihin. Vuoronperään kapinoin ja mukauduin, mistä seurasi eksistentiaalinen kriisi toisensa jälkeen. Jossain vaiheessa myös työskentelin eräässä kristillisessä järjestössä, kunnes lopulta kyseenalaistin kaiken jo koko maailmankatsomukseni muuttui. Jokainen varmasti osaa hahmottaa mitä seuraa, kun arvot ja asenteet heittävät kuperkeikan. Edelleenkin minulla on äärimmäisen ambivalentti suhde uskontoon. Luonnehdin itseäni agnostikoksi, mutten edelleenkään oikein tiedä, miten eri uskontokuntiin pitäisi suhtautua. Joka tapauksessa kuva katedraalista johdatti ajatukseni uskonnollisiin menoihin, ja sitä kautta tarina hahmottui kuin itsestään: kyse olisi jonkinlaisesta rituaalista tai uhrimenoista, ja digitarinan lopulliseksi nimeksi tuli *Offering*. Kuvan ja musiikin inspiroimasta narratiivista kirjoitin 6.8. seuraavaa:

Prosessi on tutkimusmatka, ja sellaisena antoisa, kun muoto on kuitenkin ennalta annettu. Se on kuin haiku tai tanka tai mitallinen runo, mutta sanallistumaton sellainen. Ääni ja kuva vievät eteenpäin, alitajunta saa velloa vapaasti. Lopputulema on jotain unen kaltaista, ja sen analysointi tulee luultavasti olemaan jotain unen

tulkinnan kaltaista. On palkitsevaa päästä irti älyllisestä ja laskelmoivasta tekemisen tavasta.

Unen kaltaiseksi voisin tosiaan digitarinaani luonnehtia, ja sen valmistuminen oli lopulta palkitseva ja voimauttava kokemus, vaikka työpäiväkirjaani kirjoitinkin, että olo jäi tyhjäksi. Sillä tavoin se yleensä menee, ja vasta myöhemmin osaan arvostaa tekemääni. Tulevan työpaja-työskentelyn kannalta digitarinan teko oli hyödyllinen kokemus. Niin kuin edellä on jo käynyt ilmi, omaan intuitioon kannattaa luottaa. Myös työskentelyn intensiteetti kannattaa säilyttää, pitkät tauot hajoittavat ajatukset. Saatuaani digitarinan valmiiksi kirjoitin:

Tällä hetkellä konseptin kuvio näyttää seuraavalta: katsottavasta elokuvasta etsitään inspiraatio, sen pohjalta tehdään intuitiivinen digitarina ja sen pohjalta suunnitelmallinen lyhytelokuva. Luotan tässä wittgensteinilaiseen sukulaisuussuhde-ideaan: asia A muistuttaa asia B:ta ja asia B muistuttaa asia C:ta, mutta asia C ei välttämättä enää asia A:ta. [...] On mielenkiintoista nähdä, kuinka kauas C etenee A:sta, vaikka niiden välillä kuitenkin vallitsee yhteys.

Digitarinaa ja lyhytelokuvaa yhdistäväksi elementiksi valitsin katedraalin siihen liittyvien merkitysten vuoksi.

7.1.3 Lyhytelokuvan tekeminen

Aloitin lyhytelokuvan käsikirjoituksen 10.8. Tuntui itsestään selvältä, että toteutustapa seuraisi digitarinan toteutusta, ja lopputuloksesta tulee animaatioelokuva. Alunperin tapahtumapaikkana oli katedraali ja päähenkilönä pappi jota synkät muistot piinaavat. Pappi muuttui kuitenkin nopeasti erakkomunkiksi, ja erakkomunkki näkyjä näkeväksi renessanssi-oppineeksi. Ajattelin, että näkyjen maailmat avaisivat taas mahdollisuuden soveltaa intuitioon ja improvisointiin pohjautuvaa ilmaisua. Näkyjen ei ole

tarpeen olla loogisia ja johdonmukaisia. Jokin koossa pitävä tarinalinja pitää kuitenkin olla. Tarinalinjaa pohtiessani silmiini osui kirjahyllyn päällä oleva *Laterna Magica*, vanha kuultokuvien heijastamiseen käytettävä laite, ja siitä muistui mieleeni joskus lukemani artikkeli laitteen historiasta. Muistin artikkelin kuvituksena olleen vanhan, jostain 1400-luvun lopulta peräisin olevan kuvan lyhtyä kantavasta naishahmosta ja lyhdystä heijastuvasta paholaishahmosta. Siinä minulla oli tarina: taikalyhty, joka näyttää näkyjä! 11.8. kirjoitin:

[...] munkki jalostui entisaikojen oppineeksi mieheksi nimeltä Giovanni Fontana. [...] Fontanalta on peräisin ensimmäinen kirjallinen kuvaus taikalyhdystä (*Laterna Magica*). Tarinassa Fontana saa lyhdyn salaperäiseltä munkilta, ja lyhdyn demoniset kuvat herättävät Fontanan henkilökohtaiset demonit henkiin. Työn alla on nyt se, miten Fontana pääsee lyhdystä eroon ja omista demoneistaan rauhaan.

Tarinan synopsista työstäessäni etsin historiallista Giovanni Fontanaa käsittelevän artikkelin uudelleen käsiini, ja jälleen tarina muuttui. Tietävästi tuntematon englantilainen merimies esitteli kuvanheijastuslaitteen Fontanalle, joka tallensi sen toimintaperiaatteen omiin muistiinpanoihinsa. Niinpä omassa tarinassani Fontana saa lyhdyn merimieheltä, ja todellisuudesta poiketen lyhty on kirjaimellisesti taikalyhty "joka näyttää asioita". Pienenä yksityiskohtana lisäksi vielä yksi havainto: kun olin suunnitellut merimieshahmon, huomasin sen muistuttavan kasvonpiirteiltään Kasper-nukkea (Kuvat 6 ja 7). Muistan, että pelkäsin lapsena Kasperin koukkunokkaa, väkäleukaa ja omituista hymyä, vaikka Kasper olikin vain lastenohjelman käsinukke. Mielen tiedostamaton toiminta jaksaa yllättää, eikä alitajuisia miellelyhtymiä voi väheksyä. 12.8. kirjoitin:

Synopsis on nyt valmis. Päädyin lopulta siihen, että tarina alkaa satamasta. [...] Aloitin myös kuvasuunnittelun, ja työstän käsikirjoitusta ja kuvasuunnittelua rinta rinnan.

Seuraavana päivänä 13.8. jatkoin:

Olen nyt suunnitellut ensimmäisen kohtauksen valmiiksi ja tehnyt myös kuvasuunnitelman siihen. Olen myös tehnyt muutoksia synopsikseen. Olen päättänyt työstää animaatiota kohtaus kerrallaan, eli teen käsikirjoituksen kohtaukseen kerrallaan ja työstän sen valmiiksi ennen kuin siirryn seuraavaan kohtaukseen. Ensimmäisen kohtauksen monologi on tosin yhä kirjoittamatta, mutta teen sen huomenna. Olen huomannut, että mielenkiinto pysyy parhaiten yllä kun työskentelee tällä tavoin.

Huomio:

Teknisen toteutuksen suunnittelu tuo hyvää vaihtelua tarinan kirjoitukseen. Tarinan suunnittelussa ajautuu aika ajoin henkisesti syviin vesiin. Teknisen toteutuksen pohtiminen on hyvää vastapainoa sille, samoin käytännön työn toteuttaminen. Se on ying ja yang.

Jatkoin työtä pala palalta yksityiskohtaista kokonaisuutta suunnittelematta synopsis tiekarttanani. Sillä tavoin kokonaisuus pysyi hallussa mutta jätti tilaa uusille miellelyhtymille ja kokeiluille. Usein nimittäin käy niin, ettei visualisoitu mielikuva toimi tai ei sovi yhteen edellä tehdyn kanssa, On joustavaa työskennellä kun on pelivaraa. Tämä on hyvä muistaa myös ryhmätyöskentelyssä. Jonkinlainen näkemys kokonaisuudesta on toki oltava olemassa, mutta sen sisällä on hyvä olla vapaus muunteluun. Pohdin työn edetessä myös jatkuvasti sitä, mitä lopulta olen tekemässä ja mitä tekemistä sillä on hyvinvoinnin kanssa. Esimerkiksi 26.8. peilasin prototyypin tekoa opintojen lähitapaamisessa käytyyn keskusteluun:

Kulttuurihyvinvointi on välitila, joka liukuu monen osa-alueen rajapinnoilla: luovan toiminnan, taiteen, hyvinvoinnin ja terapeutin toiminnan rajoilla. Huomaan, että oma tekemiseni on juuri tällaista: teen luovaa ilmaisua, terapeutista toimintaa ja analyttistä havainnointia. Rajapintoina siis esteettinen ilmaisu,

kulttuurihyvinvointi ja terapia. Mihinkään näistä kolmesta lokerosta työni ei puhdasoppisesti kuulu, mutta silti sivuan niitä kaikkia, ja jos keskitynkin kenties tarpeettomasti esteettiseen ilmaisuun, se on silti osa rajapintojen kokonaisuutta.

Jotenkin olin onnistunut pääsemään luovan flown tilaan. Seuraavana päivänä 27.8. kirjoitin:

Tein seuraavan kohtauksen miljöön ja muokkasin synopsista. Uusia ideoita syntyy koko ajan. Muokatun synopsiksen pohjalta kirjoitin seuraavat kohtaukset valmiiksi. Haluaisin tehdä vain tätä. Tarina vie mennessään. [...] Kolme seuraavaa kohtausta on nyt kirjoitettu, loppukohtaus vielä puuttuu, vaikka tarinan loppu onkin jo olemassa. Palaan loppukohtaukseen kuitenkin vasta sitten, kun edeltävät kohtaukset on tehty. Jos vaikka tulee vielä muutoksia. On jätettävä tilaa odottamattomalle.

Kaksi päivää myöhemmin 29.8. tilanne kuitenkin muuttui:

Olen nyt käyttänyt kaksi päivää kolmen sekunnin otoksen tekoon, eikä siitä edes tullut hyvä. Pistää miettimään, onko tässä mitään järkeä?

Seuraava työpäiväkirjamerkintäni oli reilun viikon kuluttua edellisestä. Se on päivätty 10.9. ja sen jälkeen aloin laiminlyödä päiväkirjaani, sillä koin, ettei mitään uutta ilmennyt ja pelkästään toistan itseäni. Silloin kirjoitin:

Olen nyt tehnyt lyhytelokuvaani viikon verran, ja sama kaava toistuu, joten en ole kirjannut niitä ylös. Myös samat johtopäätökset toistuvat:

- 1) Luovuus ruokkii luovuutta
- 2) On tehtävä sitä, mikä polttaa ja luotettava omaan intuitioon.

Työskentely jatkui kuitenkin vielä kauan. Korjailin otoksia ja editointi jatkui pitkään sen jälkeen, kun varsinainen tarina oli valmistunut. Intensiivisen

luovan työn jälkeen viimeistely tuntui tervan juonnilta. Lopullinen leikkaus oli valmis vasta 22.11. ja silloinkin tekstitys ja italiankielisen kertojääänen käännöksen tarkastus oli tekemättä. Olin käyttänyt siinä italiaa, koska tapahtumapaikkana oli Venetsia. Tajusin myös haukanneeni liian ison palan ja keskittyneeni prosessin kannalta toisarvoisiin yksityiskohtiin. Ymmärsin kantapään kautta, että työpajatyöskentelyssä on pidettävä huoli työmäärän mitoituksesta.

Tarinan visualisointiin liittyviä kokemuksia haluan kuitenkin vielä avata palatakseni kauhuelokuvan ikonografiaan ja katartisen kokemuksen ulottuvuuksiin, erityisesti tarinan kliimaksin kuvastoon.

Tarinan alun näkykohtauksessa ja ensimmäisessä unikohtauksessa päähenkilö näkee itsensä vangittuna ensin lyhdyn sisään (Kuva 8) ja sen jälkeen katedraalin katosta laskeutuviin häkkeihin (Kuvat 9 ja 10). Ensimmäinen on pohjustus häkkikohtaukseen, joka puolestaan on jälleen metaforinen viittaus omiin kokemuksiini. Tunnen monesti olevani niin kuin häkissä, kun omat mielipiteeni tai toimintatapani ovat jotain muuta kuin minulta odotetaan. Katsojalla on toki valta tulkita kohtaukset omien näkemystensä mukaan. Lyhty- ja häkkikohtaukset ovat mielestäni hyviä esimerkkejä luovasta tavasta kommunikoida omia tuntemuksia ja tehdä ne metaforisesti näkyviksi.

Tarinassa on myös valveunikohtaus, joka pohjautuu todellisuuteen. Kohtauksessa päähenkilö herää ja näkee vuoteensa ympärille kokoontuneet kotkanpäiset papit (Kuva 11). Se perustu lapsuudessa näkemääni painajaiseen: unessani vuoteeni ympärille kerääntyi tummia, varjomaisia hahmoja, jotka lähestyivät ja lopulta kumartuivat ylleni. Siinä vaiheessa heräsin omaan huutooni. Ylläni leijui kuitenkin edelleen varjomainen hahmo, ja muistan paniikin tunteen, kun luulin, että painajaiseni onkin totta. Hahmo oli kuitenkin äitini, joka oli herännyt huutooni ja tullut katsomaan mikä minulla on hätänä.

Kolmanneksi mainitsen vielä valveunikohtauksen jälkeen ilmestyvän demonin (Kuva 12). Sen ulkomuoto perustuu historiallisen Giovanni Fontanan käsikirjoituksen kuvitukseen (Kuva 13), mutta juontaa silti sekin juurensa lapsuuteeni liittyvään miellelyhtymään: lapsuudenkodissani oli Dorén kuvittama perheraamattu, jota salaa selailin ja ihailin taidokkaasti tehtyjä kuvia apokalyptisista maisemista, demonisista hirviöistä ja enkeleistä (Kuva 14). Ne olivat yhtäikaa sekä kiehtovia että pelottavia. Kun paljon myöhemmin taidehistorian opiskelun yhteydessä perehdyin Dorén kuvituksiin tarkemmin, ne eivät olleet menettäneet lumovoimaansa, päinvastoin. Ne ovat jääneet pysyväksi osaksi omaa kokemusmaailmaani. Jotenkin koen, että animaatioelokuvani Giovanni elää omassa tarinassaan samoja kokemuksia kuin itsekin olen kokenut. Ehkä hän on katartinen omakuvani.

7.2 Yhteenveto analyysistä

Työpajakonseptini prototyyppi on kokonaisuus, jossa katsotaan elokuvia, tehdään elokuvallisia teoksia ja keskustellaan (Liite 1.). Elokuvan katsomisen tarkoituksena on provosoida esiin emotionaalinen aihe, jota jatkossa työstetään. Toteutin itse työpajatyöskentelyä varten suunnittelemani kokonaisuuden ja reflektoin prosessia. Ensin katsoin 24 lyhyen kauhuelokuvan kokoelman ja valitsin niistä sellaisen, jonka katsomisen jälkeen havaitsin jääneen vaivaamaan mieltäni. Totesin, että ajatukset ja tunteet voivat nousta pintaan myös viiveellä. Kun kävin mielessäni läpi esiin nousseita miellelyhtymiä, vastaan tuli epämiellyttäviä muistoja menetyksestä ja hylätyksi jäämisestä. Lähdin työstämään digitarinaa siltä pohjalta.

Työskentelyn edetessä heräsi uusia miellelyhtymiä, muistoja, ja teemoja, jotka sulautuivat entisiin ja saivat visuaalisen muotonsa erilaisissa metaforisissa ilmiöissä. Huomasin, että tekemisen kautta tuli samalla

työstettyä ajatuksia ja tunteita, jotka muuntuivat ja jalostuvat työskentelyn edetessä. Lopullisen muotonsa digitarina sai kauhuelokuville ominaiseen ikonografiaan perustuvan kuvakerronnan ja sitä varten tekemieni kuvien kautta.

Lyhytelokuvaa lähdin työstämään digitarinan herättämien mielle yhtymien pohjalta, ja siinäkin kuvat ja kuvien käyttö nousivat kerrontaa inspiroiviksi elementeiksi. Lyhytelokuvan toteutin digitarinaa vastaavalla tekniikalla. Tein tarinasta synopsiksen, mutta käsikirjoitusta ja kuvasuunnitelmaa työstin kohtaus kohtaukselta sitä mukaa kun tarina eteni. Näin myös spontaanille ideoinnille, reflektiolle ja uusille ajatuksille jäi enemmän vapautta. Lyhytelokuvan teko osoittautui kuitenkin paljon työläämmäksi kuin olin osannut ennakoida. Työpajatyöskentelyssä riittää *joko* digitarinan *tai* hyvin pienimuotoisen minielokuvan tekeminen.

8 Johtopäätökset

Mielen hyvinvointi ei ole vain hyvää mieltä, vaan yhtä lailla kykyä selviytyä vastoinkäymisistä. Tässä suhteessa negatiivisten tunteiden käsittely on vähintäänkin yhtä olennaista kuin positiivisten ja voimaannuttavien kokemusten vahvistaminen. Negatiiviset tunteet etsivät ulospääsyä, johon taiteellinen työskentely tarjoaa vartenotettavan väylän.

Opinnäytetyössäni tarkastelin kauhuelokuvaa taidelähtöisenä välineenä käsitellä negatiivisia kokemuksia. Tavoitteeni oli luoda prototyyppi tulevaa työpajatyöskentelyä varten. Siihen kuului sekä vastaanottava että toiminnallinen osa: elokuvien katsominen sekä digitarinan ja lyhytelokuvan tekeminen.

Opinnäytetyöni avainkäsitteet *kauhuelokuva* ja *katarsis* ovat monitulkintaisia ja käytännön tasolla vaikeasti määriteltäviä käsitteitä, mistä johtuen en halunnut esittää kummastakaan yleispätevää normatiivista määritelmää. Elokuvan lajityyppien määrittely ylipäättään osoittautui problemaattiseksi, sillä luovaan ilmaisuun liittyy aina jo itsessään rajoja rikkova ja uusia muotoja etsivä pohjavire. Ainoa tapa hahmottaa lajityypin peruseriaatteet kaikessa monimuotoisuudessaan on lajityypin traditioon perehtyminen. Kauhuelokuville tyypillisiksi tunnuspiirteiksi nostin groteskin kuvamaailman ja jollain tavoin pelkoja tai ahdistavia kokemuksia käsittelevän tematiikan. Katarsta puolestaan on ajan kuluessa käsitelty monista eri näkökulmista etiikasta ja estetiikasta psykologiaan. Näistä nostin opinnäytetyöni kannalta tärkeimmiksi negatiivisten kokemusten sietämistä ja tunteiden purkautumista korostavat tulkinnat.

Taustatutkimusta tehdessäni kävi ilmi, ettei kauhuelokuvien katsomisen vaikutuksia ole laajamittaisesti tutkittu, etenkin pitkäaikaisvaikutuksista en löytänyt minkäänlaista tutkimustietoa. Milloin tutkimusta on tehty, on myös useimmiten tarkasteltu haittavaikutuksia. Laajempi muutos näyttäisi tapahtuneen vasta 2010-luvun aikana. Korvaamattomaksi lähdeoteokseksi

positiivisten vaikutusten selvittämisen kannalta osoittautui Mathias Clasenin teos *Why Horror Seduces* (2017). Hänen muotoilemansa kauhuelokuvan uhkasimulaatioteoria avasi hedelmällisen lähtökohdan kauhuelokuvan terapeuttisten vaikutusten tarkastelulle. Simulaatioteorian mukaan kauhuelokuva opettaa vahvojen audiovisuaalisten ärsykkeiden kautta hallitsemaan taitoja, jota tarvitsemme käsitellessämme tosielämän tunnekuohuja ja emotionaalisia haasteita.

Työpajakonseptissani elokuvan katsomisen on tarkoitus herättää jokin tunnetila tai vahva kokemus, jota työstetään toiminnallisesti tekemällä itse elokuvallinen teos: digitarina tai lyhytelokuva. Alkuperäinen tarkoitukseni oli, että työpajassa tehdään *ensin* digitarina ja *sen jälkeen* elokuva, mutta tehdessäni itse kumpaakin totesin, että työmäärä on tulevia työpajoja silmälläpitäen aivan liian suuri, joten päädyin siihen, että digitarina ja lyhytelokuva ovat vaihtoehtoisia työskentelytapoja kohderyhmästä riippuen. Prototyyppiä varten tekemäni lyhytelokuvan toteutin animaatio-tekniikalla. Teknistä toteutusta en opinnäytetyössäni käsitellyt, sillä halusin säilyttää huomion mentaalisessa prosessissa.

Prototyypissä katsottavaksi elokuvaksi valitsin kokoelman lyhyitä kauhu-elokuvia *ABCs of Death* (2012), ja jatkotyöskentelyn pohjaksi kokoelmasta nousi Ti Westin ohjaama *Misscarriage*. Tarkoitukseni oli valita elokuva heti katsomisen jälkeen kirjaamieni kokemusten perusteella, mutta kävikin niin, että *Misscarriagen* provosoima reaktio ilmeni vasta myöhemmin. Työpaja-työskentelyssä olisi hyvä antaa aikaa sulatella kokemuksia ennen kuin niiden pohjalta lähdetään viemään työskentelyä eteenpäin esimerkiksi keskustelemalla kokemuksesta jatkotyöskentelyn aiheenvalinnan näkökulmasta ja jättämällä päätös aiheen valitsemisesta seuraavaan kokoontumiskertaan. Intensiivipajassa sitä mahdollisuutta ei ole, mutta vähintäänkin rentouttava hengitysharjoitus ja työskentelytauko voisi silloin olla paikallaan.

Digitarinaa tehdessä *Misscarriagen* herättämät teemat ja tunnekokemukset muuttivat työskentelyn edetessä muotoaan. Työskentelin kuvalähtöisesti, eli tarina jalostui kuvia tekemällä. Sanallista käsikirjoitusta ei ollut, tein ainoastaan luonnoksenomaisen synopsiksen. Valitsin myös musiikin ennen kuin yhdistin kuvat tarinaksi, ja lopullinen digitarina muotoutui rytmittämällä kuvat musiikkiin. Prosessi oli hyvin intuitiivinen ja emotionaalisesti dynaaminen. Mielleyhtymät ja vapaa assosiointi olivat hyviä työkaluja siinä. Tulevissa työpajoissani aion käyttää vastaavaa lähestymistapaa.

Lyhytelokuvan tekeminen osoittautui huomattavasti(!) työläämmäksi kuin olin osannut arvioida. Mentaalinen prosessi oli vastaava kuin digitarinassa, mutta se edellytti paljon strukturoidumpaa työtapaa, kuvasuunnittelua ja käsikirjoitusta. Käsikirjoituksen tein digitarinan tapaan ensin synopsiksen muotoon ja suunnittelin kohtausten yksityiskohtaiset sisällöt työn edetessä jotta vapaalle ideoinnille ja muutoksille jäisi tilaa. Etukäteen tehty suunnitelma on kuitenkin välttämätön jotta työ etenee ja säilyy koherenttina. Lyhytelokuvassa tekniikan hallinta korostuu, ja lyhytelokuvan tekeminen edellyttää työpajan osallistujilta intoa ja motivaatiota pitkäjänteiseen työskentelyyn. Uskaltaisin suositella sitä vain sellaiselle työpajaryhmälle, jota kiinnostaa nimenomaan elokuvan tekeminen ja jolla on valmiuksia siihen.

Lopuksi haluan vielä korostaa, ettei prototyypini ole terapiaa, vaikka se tähtääkin terapeuttiseen toimintaan. Terapiassa on aina tarkasti määritelty tavoite ja sitä kohti edetään systemaattisesti. Terapia on ammattitaitoisen terapeutin työtä, joka tapahtuu vuorovaikutuksessa asiakkaan kanssa, ja yksityiskohtaisista tavoitteista on sovittu yhdessä. Mielen sisältöjen työstimisessä on aina riskinsä. Omassa työskentelyssänikin ajauduin toisinaan emotionaalisesti raskaiden muistojen äärelle, ja on mahdollista, että muistot tai mielleyhtymät triggeröivät työpajaan osallistujassa esiin jotain, jonka käsittelyyn työpajan ohjaajan osaaminen ei riitä. Silloin asianosainen pitäisi kyetä opastamaan osaavan avun äärelle, esimerkiksi

selvittämällä etukäteen, keneen tai mihin kannattaa olla yhteydessä, jos vakavaa triggeröitymistä tapahtuu. Tätä on vielä jatkossa pohdittava tarkemmin. Paras vaihtoehto olisi tietysti ennaltaehkäisy. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että työpajan etukäteisinformaatiossa kerrotaan tarkkaan työpajan sisältö ja muistutetaan, että työskentely saattaa laukaista muistoja ahdistavista kokemuksista, etenkin jos henkilöhistoriaan liittyy traumaattisia kokemuksia. Apuvälineenä tässä voisi käyttää esimerkiksi elokuvien ikärajoitusten ja sisältösymbolien (esim. KAVI 2024) sisältämää informaatiota.

Omassa työskentelyssäni koin luovan tekemisen ja tunteiden käsittelyn välisen vuorovaihtelun tasoittavan toisiaan. Toisaalta se antoi syyn tekemiselle, toisaalta tekeminen antoi välineen tunteiden purkautumiselle. Kauhuelokuille ominainen visuaalinen ilmaisu kaikissa metaforisissa ja monitulkintaisissa muodossaan loi myös turvallisen suojakentän ikävien henkilökohtaisten kokemusten ympärille. Valmistuneiden teosten koen olevan kommunikointivälineitä, joiden kautta tunsin saavani sanottavani sanotuksi.

9 Loppusanat: tämän jälkeen

Prototyypin valmistumisen jälkeen tulee aika testata sitä käytännössä. Tätä kirjoittaessa olen käynyt neuvotteluja kahden yhdistyksen kanssa ryhmätyöpajan toteuttamisesta, ja tällä hetkellä näyttää siltä, että ensimmäinen työpaja olisi toteutumassa keväällä 2024. Kuinka pitkälle voin siinä seurata omaa suunnitelmaani on vielä auki, mutta joka tapauksessa periaatteena tulee olemaan elokuvien katsominen, niistä keskustelu ja digitarinan tekeminen esiin nousseiden kokemusten pohjalta. Sisällöt tulevat määrittymään ryhmän jäsenten mieltymysten ja kokemusten perusteella.

Jatkotyöskentelyä vaatii myös kauhuelokuvien vaikutustutkimusten kartoitus. Valtamedian uutisoinnin perusteella kauhuelokuvien suosio on lisääntymässä, ja se herättäneen mielenkiintoa myös tutkimuksen parissa. Esimerkiksi 26.12.2023 Helsingin sanomissa oli otsikko: *Kauhu kiehtoo nykylapsia – pitäisikö siitä huolestua?* (Kanerva 2023) Päällimmäisenä vaikutti olleen huoli jälkikasvusta, mutta heti ensiriveillä todettiin kauhun itse asiassa kiinnostavan kaiken ikäisiä. Artikkelissa siteerattiin myös Århusin yliopiston tutkimusta, jossa todettiin: "On tärkeää huomioida pelon kohtaamisen myönteiset puolet". Pari päivää myöhemmin 29.12. Samaisessa sanomalehdessä oli yhtä raflaavasti otsikoitu teatteri-arvostelu: *Teattereiden tuleva ohjelmisto kammottaa* (Kangasniemi 2023), jossa käsiteltiin näytelmää *2:22 A Ghost Story* sekä tarkasteltiin kauhugenren jalkautumista elokuvista teatteriohjelmistoon.

Oman kokemukseni mukaan kauhugenre voi erinomaisen hyvin, ja kärjistäen voisi sanoa, että kauhu näyttää voivan sitä paremmin, mitä huonommin ihmiset voivat. Tästä näkökulmasta sosiologinen tutkimus kauhugenren suosion ja yleisen hyvinvoinnin korrelaatiosta olisi kiinnostavaa luettavaa.

Lähteet

Kirjallisuus

Aristoteles. 2012. Runousoppi. Suom. Korhonen, K. ja Korhonen, T. Teoksessa Heinonen, T. Kivimäki, A. Korhonen, K. Korhonen, T. Reitala, H. (toim.) Aristoteleen Runousoppi. Opas aloittelijoille ja edistyneille. Helsinki. Teos. 175–266.

Belfore, E. 1992. Tragic Pleasures. Aristotle on Plot and Emotion. Princeton, New Jersey. Princeton University Press.

Berg-Cross, L. Jennings, P. ja Baruch, R. 1990. Cinematherapy: Theory and application. Julkaisussa Psychotherapy In Private Practise Vol 8. Taylor & Francis. 135–156.

Carroll, N. 1993. Kauhun olemus. Teoksessa Haapala, A. (toim.) Kauneudesta kauhuun – Kirjoituksia taidefilosofiasta. Gaudeamus. 255–271.

Cherry, B. 2009. Horror. Kindle Edition. London and New York. Routledge.

Clasen, M. 2017. Why Horror Seduces. Kindle Edition. Oxford; New York, NY: Oxford University Press.

Cowie, E. 2003. The Lived Nightmare: Trauma, Anxiety, and the Ethical Aesthetics of Horror. Teoksessa Schneider, S. ja Shaw, D. (toim.) Dark Thoughts. Philosophic reflections on Cinematic Horror. Kindle Edition. Lanham, Maryland, Oxford. The Scarecrow Press Inc. 25–46.

Culhane, D. 2014. Imagining: An Introduction. Teoksessa Culhane, D. ja Elliott D. (toim.) 2017. A Different Kind of Ethnography. Imaginative Practices and Creative Methodologies. Kindle Edition. University of Toronto Press. 83–162.

Freud, S. ja Breuer, J. 1936. Studies in Hysteria. Engl. Brill, A. Internet Archive. New York and Washington. Nervous and Mental Disease Publishing Company.

Freud, S. 1999. Unien tulkinta. Suom. Puranen, E. Jyväskylä, Helsinki. Gummerus.

Gadamer, H-G. 2013. Truth and Method. Engl. Weinsheimer, J. ja Marshall, D. Kindle Edition. London. New Delhi. New York. Sydney. Bloomsbury.

Gadamer, H-G. 2004. Hermeneutiikka. Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa. Suom. Ismo Nikander. Tampere. Vastapaino.

Hamilton J. ja Sullivan J. 2015. Horror in Therapy – Working creatively with Horror and Science-Fiction films in Trauma Therapy. Kindle books.

Heidegger, M. 2000. Oleminen ja aika. Suom. Kupiainen, R. Tampere. Vastapaino.

Heinonen, T. Kivimäki, A. Korhonen, K. Korhonen, T. Reitala, H. (toim.) 2012. Aristoteleen Runousoppi. Opas aloittelijoille ja edistyneille. Helsinki. Teos.

Hietalahti, J. 2022. Ihmisyyden ytimessä. Filosofisen humanismin idea. Gaudeamus.

Huhtamo, E. 1997. Elävän kuvan arkeologia. Yle opetuspalvelut.

Hägglund, T-B. 1984. Luovuus psykoanalyttisen tutkimuksen valossa. Teoksessa Haavikko, R. ja Ruth, J-E. (toim.) Luovuuden ulottuvuudet. Espoo. Weilin + Göös.

Ihanus, J. 2009. Sanat että hoitaisimme: kirjallisuusterapia ja kertomukset. Teoksessa Ihanus, J. (toim.) Sanat että hoitaisimme. Duodecim. 13–48.

Kilpeläinen, T. 2015. Silmät ilman kasvoja. Kauhufilosofia. Tampere. Niin & Näin. Introduction.

Leeder, M. 2018. Horror Film. A Critical Introduction. Kindle Edition. Bloomsbury Academic.

Lehtovuori, E. 2022. Unimaailman mahdollisuudet. Teoksessa Mäki, S ja Linnainmaa, T. (toim.) Omia sanoja etsimässä. Basam Books. 167– 183.

Lilja-Viherlampi, L-M, ja Rosenlöf, A-M. 2019. Moninäkökulmainen kulttuurihyvinvointi. Teoksessa Tanskanen, I (toim.) Taide töissä – Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 256. Turku: Turun ammattikorkeakoulu, 20–39.

Linnainmaa, T. ja Mäki, S. 2022. Mitä kirjallisuusterapia on? Teoksessa Mäki, S ja Linnainmaa, T. (toim.) Omia sanoja etsimässä. Basam Books. 13–35.

Metz, C. 1982. Psychoanalysis and Cinema. The Imaginary Signifier. Engl. Britton C. Williams, A. Brewster, B. Guzzetti, A. The MacMillan Press Ltd.

Miettinen, T. 2021. Monstereita ja mielenrauhaa – ajatuksia kauhukirjallisuusterapiasta. Julkaisussa Kirjallisuusterapia 2/2021. Helsinki. Suomen kirjallisuusterapiayhdistys. 22–26.

Moules, N. McCaffrey, M. Field, J. ja Laing, C. 2015. Conducting Hermeneutic Research: From Philosophy to Practice. Kindle Edition. Critical Qualitative Research Book 19.

Mäkipää, P. 1996. Elokvaterapiasta eli elävän kuvan hoidollisesta käytöstä. Kuusankoski. Kuumaa tuotantoa.

Newman, K. 2011. Nightmare Movies. Horror on Screen Since 1960's. Kindle Edition. London, Berlin, New York, Sydney. Bloomsbury.

- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki. Tammi.
- O'Brien, C. ja Johnson, J. 1976. Cinema Therapy. Julkaisussa The School Counselor Vol. 24. Sage Publications Inc. 39–42.
- Oesch, E. 1994. Totuus ja metodi hermeneutiikassa. Julkaisussa Niin & Näin 2/1994. Tampere. Suomen fenomenologinen instituutti. 9–12.
- Paloheimo, M. 2003. Seksiä ja väkivaltaa. Kysymyksiä elokuva-tarkastajalle. Helsinki. Like.
- Papunen, R. ja Kosonen, P. 2022. Sytyttävät sanat. Aineiston valinnasta kirjallisuusterapeuttisessa ryhmätyöskentelyssä. Teoksessa Mäki, S ja Linnainmaa, T. (toim.) Omia sanoja etsimässä. Basam Books. 185–225.
- Poulos, C. 2021. Essentials of Autoethnography. Electronic Edition. American Psychological Association.
- Prawer, S. 1980. Caligari's Children. The Film as Tale of Terror. Da Capo Press.
- Rankanen, M. 2009. Työskentelyn eteneminen taideterapiassa. Teoksessa Rankanen, M, Hentinen, H. ja Mantere, M. Taideterapian perusteet. Helsinki. Duodecim. 91–97.
- Ricoeur, P. 2003. The Rule of Metaphor. Engl. Czerny, R. McLaughlin, K. Costello, J. London and New York. Routledge.
- Saarinen, M. 2006. Leffaterapiaa. Kirjapaja.
- Solomon, G. 1995. The Motion Picture Prescription. Kindle Edition. Aslan Publishing.
- Tommola, A. 2020. Yöllinen elämämme. Miksi näemme unia. Atena.

Trice, A. ja Greer, H. 2019. Psychology of Moviegoing. Choosing, Viewing and Being Influenced by Films. Kindle Edition. Jefferson, North Carolina. McFarland & Company Inc.

Valli, K. ja Revonsuo, A. 2009. The threat simulation theory in light of recent empirical evidence: A review. Julkaisussa American Journal of Psychology Vol. 122. 17–38.

Vander Kaay ja Fernandez-Vander Kaay. 2016. Horror Films by Subgenre. A Viewers Guide. Jefferson, North Carolina. McFarland & Company Inc.

von Bagh, P. 2009. Lajien synty. Elokuvan rakastetuimmat lajit. Helsinki. WSOY.

Internet

Internet Movie Database (IMDB). Viitattu 4.12. <https://www.imdb.com/>

Juppi, P. 2024. YAMK_Digitaalinen tarinankerronta. Viitattu 1.2.2024. <https://prezi.com/view/HIMgTFyILNofw1iWoKle/>

Kallinen, T. ja Kinnunen T. Etnografia. 2023. Teoksessa Vuori J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 6.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehykset/etnografia/>

Kanerva, A. 2023. Kauhu kiehtoo nykylapsia – pitäisikö siitä huolestua? Helsingin sanomat 26.12.2023. Viitattu 1.2.2024. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000010065303.html>

Kangasniemi, S. 2023. Teattereiden tuleva ohjelmisto kammottaa. Helsingin Sanomat 29.12.2023. Viitattu 1.2.2024. <https://www.hs.fi/kulttuuri/art-2000010059197.html>

KAVI. 2024. Ikäraja- ja sisältösymbolit. Kansallinen audiovisuaalinen instituutti. Viitattu 1.2.2024. <https://kavi.fi/ikarajat/yleistieto/symbolit/>

McCReady, B. 2019. Film Genre Popularity 1910–2018. Viitattu 4.12.2023. <https://public.tableau.com/app/profile/bo.mccready8742/viz/FilmGenrePopularity-1910-2018/GenreRelativePopularity>

Muller, R. 2020. Psychology Today Blog. Horror Movies May Reduce Anxiety for Some Individuals. Viitattu 4.12.2023. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/talking-about-trauma/202004/horror-films-may-reduce-anxiety-some-individuals>

Poltrum, M. 2023. Cinema Therapy – The Film as a Medicine. From the Silent Film Era to the Present Day. Abstract. <https://academic.oup.com/edited-volume/46864/chapter-abstract/425771723?redirectedFrom=fulltext>

Sabater, V. 2022. Miten päästä yli hylätyksi tulemisen pelosta. Mielen ihmeet -blogi. Viitattu 21.12.2023. <https://mielenihmeet.fi/miten-paasta-yli-hylatyksi-tulemisen-pelosta/>

Uotinen J. 2023. Autoetnografia. Teoksessa Vuori J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Viitattu 6.12.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehykset/autoetnografia/>

Suulliset tiedonannot

Kluukeri, K. 2023. Keskustelu kirjallisuusterapiaohjaajakouluksen yhteydessä 14.10.2023.

Maanmieli, K. 2023. Videoneuvottelu 14.12.2023.

Autoetnografisen työskentelyn aineisto

Miettinen, T. 2023. Apparentia Nocturna. Lyhyt animaatioelokuva. n. 5 min.

<https://vimeo.com/910335663/b75dcd724a?share=copy>

Miettinen, T. 2023. Offering. Digitarina. n. 2 min.

<https://vimeo.com/852942826/fbce642542?share=copy>

Miettinen, T. 2023. Työpäiväkirja.

West, T. (Ohj.) 2012. Misscarriage. Lyhytelokuva elokuvassa ABCs of Death. (Eri ohjaajia). 2012. Drafthouse Films.

<https://www.youtube.com/watch?v=CDQR2IzRgd4>

Kuvalähteet

Kuva 1. Loppukohtaus lyhytelokuvasta West. T. 2012. Ruutukaappaus. T. Miettinen.

Kuva 2. Isla de las Munecas. Flickr. Viitattu 7.7.2023. <https://allthatsinteresting.com/island-of-the-dolls>

Kuvat 3–6. T. Miettinen. 2023.

Kuva 7. Käsinukke Kasper. Theo Eggink. Wikimedia Commons. Viitattu 12.8.2023. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Kasper-nukke#>

Kuvat 8–12. T. Miettinen. 2023.

Kuva 13. Giovanni Fontanan taikalyhty. Artikkelissa Tebra, W. The Magic Lantern of Giovanni da Fontana. Viitattu 12.8.2023. <https://www.magiclantern.org.uk/new-magic-lantern-journal/pdfs/4008571a.pdf>

Kuva 14. Karkotus paratiisista. G. Doré. Wikimedia Commons. Viitattu 1.2.2024. <https://www.magiclantern.org.uk/new-magic-lantern-journal/pdfs/4008571a.pdf>

Työpajatyöskentelyn prototyyppi kaaviona





Kuva 1.



Kuva 2.



Kuva 3.



Kuva 4.



Kuva 5.



Kuva 6.



Kuva 7.



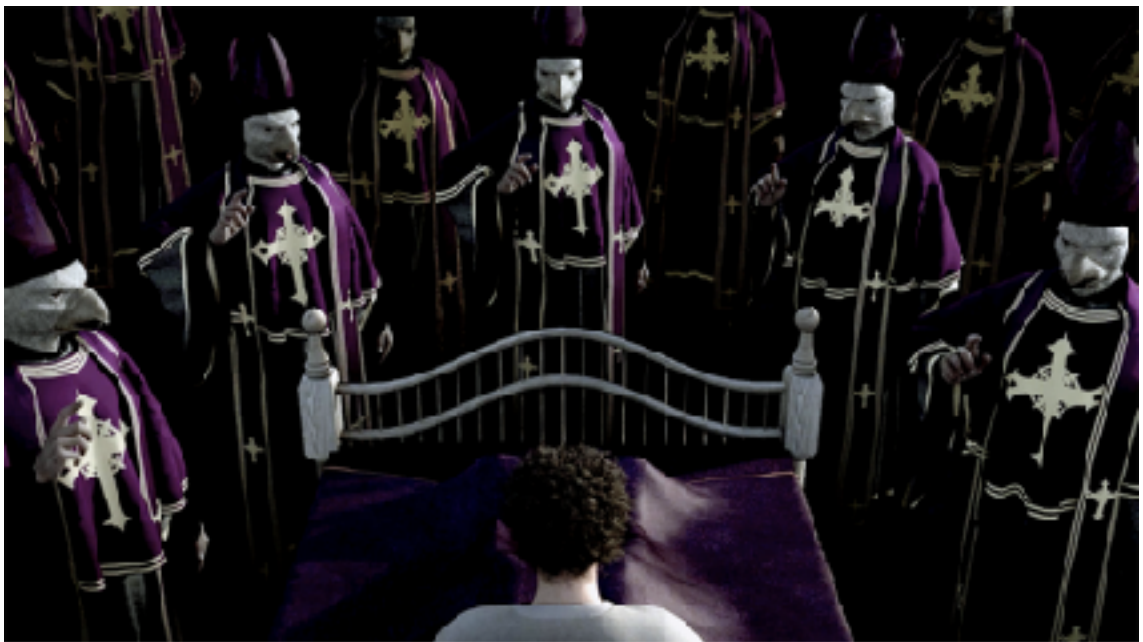
Kuva 8.



Kuva 9.



Kuva 10.



Kuva 11.



Kuva 12.



Kuva 13.



Kuva 14.